



**Earl Mindell**

# Hrana kao lijek

Kako možemo hranom  
liječiti bolesti  
od prehlade do raka

*Naslov izvornika*

Earl Mindell's FOOD AS MEDICINE

Copyright © Earl Mindell, R.Ph., Ph.D., and Carol Colman

*Urednik* ZORAN MALJKOVIĆ

*S engleskoga prevela* ANKICA ZEC

*Lektorica* NIVES UJEVIĆ

*Korektorica* MIRJANA OSTOJA

*Oblikovanje naslovnice* BOJE VREMENA

Nakladnik MOZAIK KNJIGA d.o.o., Zagreb

Za nakladnika NIVES TOMAŠEVIĆ

Grafički urednik SREĆKO JOLIĆ

Tisak Grafički zavod Hrvatske, Zagreb, 1998.

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK 820.2  
641.56

MINDELL, Earl

Hrana kao lijek / Earl Mindell ; (s engleskoga prevela  
Ankica Zec). - Zagreb : Mozaik knjiga, 1998. - 295 str. ; 24 cm

Prijevod djela: Food as medicine

ISBN 953-173-963-3

980918026



**EARL MINDELL**

# **HRANA KAO LIJEK**

**MOZAIK KNJIGA**  
Zagreb, 1998.

## Zahvale

Želim izraziti svoju duboku i trajnu zahvalnost svojim prijateljima i kolegama koji su mi pomogli kod nastajanja ove knjige, posebno Laurie Kranz Bickoff; J. Kenneyu, doktoru znanosti; Linusu Paulingu, doktoru znanosti; Haroldu Segalu, doktoru filozofije; Bernardu Bubmanu, registriranom farmaceutu; Melu Richu, registriranom farmaceutu; Salu Messineu, doktoru farmacije i registriranom farmaceutu; Allanu Kashinu, doktoru znanosti i registriranom farmaceutu; Arnoldu Foxu, doktoru medicine; Gershonu Lesseru, doktoru medicine; Davidu Velkoffu, doktoru medicine; Roryju Jaffeeju, doktoru medicine; Donaldu Crudenu, doktoru optometrije; Joelu Stromu, doktoru stomatologije, i Nathanu Sperlingu, doktoru stomatologije. Želio bih se zahvaliti Kate Alfriend iz američkog Ministarstva poljoprivrede, Ureda za poslove s javnošću, i Alegriji B. Caragay iz Savjetodavnog poduzeća Arthura D. Littlea, koje su mi pružile važne informacije. Posebno zahvaljujem Carol Colman Gerber i svojim izdavačima, Marilyn Abraham i Sheili Curry, na njihovoj pomoći. Mnogo hvala mom agentu Richardu Curtisu za svu njegovu pomoć tijekom svih ovih godina. Također želim izraziti svoju zahvalnost Prehrambenom muzeju Nestle u Veveyu (Švicarska) za pomoć u istraživanju.



# SADRŽAJ

## SNAGA HRANE: NAJBOLJI LIJEK

### Prvo poglavlje

<b>HRANA: SNAŽAN LIJEK</b>	<b>3</b>
Kako djeluje hrana	7
Budućnost je svijetla	9
Važno gledište o hrani nasuprot vitaminima	10

### Drugo poglavlje

<b>FITOKEMIJSKA LIJEKARNA: PRIRODNI »LIJEKOVI« U HRANI</b>	<b>12</b>
Acidofil	12
Alfa-linolenska kiselina	12
Antioksidansi	13
Betakaroten	14
Bioflavonoidi	14
Elagična (Elagenska) kiselina	15
Fenolna kiselina	15
Fitati	15
Genistin	15
Glutation	15
Gliciretinska kiselina	16
Indoli (iz porodice krstašica)	16
Inhibitori proteaze	16
Izoflavoni	17
Kumarini	17
Kapsaicin	17
Karotenoidi	17
Katehini	18
Kinoni	18
Kvercetin	18
Lignani	18
Likopen	19
Limonen	19
Monoterpeni	19
Omega-3 masne kiseline	19
Pektin	20

Poliacetileni	20
Psoraleni	20
Resveratoli	21
Retinoidi	21
Steroli	21
Sulfidi	21
Sulforafan	21
Triterpenoidi	22
Vlakna	22
Posebno pripremljena hrana	24

### **Treće poglavlje**

<b>LJEKOVITA SNAGA VITAMINA I MINERALA: OD A DO Ž</b>	<b>25</b>
Što su vitamini?	25
Što su minerali?	26
Vitamin A	27
Srce	30
Oči	30
Koža	31
<b>PORODICA B-KOMPLEKS</b>	<b>31</b>
Vitamin B <sub>1</sub> (Tiamin)	31
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	32
Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin)	33
Vitamin B <sub>6</sub> (Piridoksin)	34
Vitamin B <sub>12</sub> (Kobalamin)	36
Biotin	37
Folacin (Folna kiselina)	38
Pantotenska kiselina	40
Vitamin C (Askorbinska kiselina)	41
Vitamin D	45
Vitamin E (Tokoferol)	47
Vitamin K	51
<b>MINERALI</b>	<b>52</b>
Bakar	52
Bor	53
Cink	53
Fluor	55
Fosfor	55
Jod	56
Kalcij	56
Kalij	61



Krom	62
Magnezij	63
Mangan	65
Natrij	66
Selen	66
Željezo	68

#### Četvrto poglavlje

»STO NAJBOLJIH«: OD AMARANTA DO ZELENOG ČAJA	70
Amarant (rumenika)	71
Bademi	72
Bakalar	72
Bamija	73
Banane	73
Bok choy (Kineski kupus)	74
Borovnice	75
Breskve	75
Brusnice	76
Bulgur	77
Bundeva	78
Crni grah	78
Cimet	79
Celer	80
Crveni grah	81
Curry	82
Češnjak	83
Čili (Cayenne ili Capsicum)	84
Dinja rebrača	86
Divljač	87
Đumbir	88
Gljive šitake i reiši	88
Gorušica	89
Goveđa pisana pečenica	90
Grašak	91
Grejp	91
Grožđe	93
Guava	93
Heljda	94
Inćuni	95
Jabuka	96
Jagode	97

Ječam	98
Jogurt	99
Kelj	100
Kelj pupčar	101
Kinoa	101
Kivi	102
Koraba	103
Krastavac	103
Krumpir (bijeli)	104
Kruške	105
Kukuruz	105
Kukuruzne kokice	106
Leća	106
Limun	107
Losos	108
Lubenica	109
Lubin (Brancin)	110
Lucerna	111
Luk	112
Maline	113
Mandarine	113
Mango	114
Marellice	115
Maslinovo ulje	116
Melasa	117
Mlijeko (nemasno)	118
Mladice graha	119
Mrkva	120
Morski list	120
Naranča	121
Orange Roughy	122
Ostrige (kamenice)	123
Papaja	123
Paprika (crvena)	124
Pastrnjak	125
Pastrva	126
Peršin	126
Pileća juha	127
Plavi patlidžan	128
Prokulice	129
Psyllium	130



Pšenične mekinje	131
Pšenične klice	132
Puretina	133
Red Snapper (Pagar)	134
Rabarbara	134
Radič (maslačak)	135
Rajčica	136
Repa	136
Ružmarin	137
Sardine	137
Skuše	138
Slatki krumpir (batata)	139
Smeđa riža	140
Suhe šljive	141
Svinjetina	142
Šareni grah (trešnjovac)	142
Šparoge	143
Špinat	144
Tikvice	145
Tjestenina od cjelovitog zrnja	146
Tofu	146
Trešnje	148
Tunjevina	148
Vino	149
Zelena salata	150
Zobene mekinje	151
Zeleni čaj	153
<b>HRANA NA KOJU TREBA OBRATITI POZORNOST</b>	154
Camu Camu	154
Lan	154
Nuna	155
Slatki korijen	155
Tušanj	156

## HRANA ZA SVE ŠTO VAS BOLI

### Peto poglavlje

#### PRAVILNO KUHANJE

UPUTE ZA VOĆE I POVRĆE	159
Kako pametno kupovati	159
Upute za pohranjivanje namirnica	160

Pripremajte pomnjivo	160
Savjeti za kuhanje	161
SMRZNUTO I KONZERVIRANO VOĆE I POVRĆE	162
SAVJETI ZA KUHANJE MESA, RIBE I PERADI	162
NEŠTO O SIGURNOSTI HRANE	164
Hranu potpuno skuhajte	164
Držite pokvarljivu hranu na hladnome	164
Sirova piletina: postupajte s najvećom pomnjom	164
Ribe	165
KAKO PRAVILNO JESTI: Od pite do piramide	166
PREHRAMBENA PIRAMIDA	167
<b>Šesto poglavlje</b>	
KAKO SE HRANITI KOD PREHLADE I DRUGIH BOLESTI	169
Akne	169
Alergije	170
Artritis	171
Bolest koronarnih arterija (Ateroskleroza)	172
Bubrežni kamenci	175
Dijareja (Proljev)	176
Divertikuloza	177
Giht	178
Glavobolja	179
Gljivična infekcija (Kandidijaza)	180
Hemoroidi	181
Kap	182
Karijes	183
Katarakta	185
Krvarenje iz desni	185
Kseroftalmija (Noćno sljepilo)	186
Mučnina	186
Obična prehlada	187
Osteoporoza	188
Peludna groznica	190
Psorijaza	191
Rak debelog crijeva i rektuma	192
Rak dojke	194
Rak grlića maternice	196
Rak gušterače	197
Rak mokraćnog mjehura	198
Rak pluća	199



Rak prostate	200
Rak usne šupljine	200
Rak želuca	201
Slabokrvnost	202
Šećerna bolest	203
Visoki krvni tlak (hipertenzija)	205
Začepljenost (zatvor)	206
<b>Sedmo poglavlje</b>	
<b>ŽENSKO TIJELO</b>	<b>208</b>
SVAKODNEVNA DIJETA EARLA MINDELLA	
PROTIV RAKA DOJKE	209
RECEPTI EARLA MINDELLA	
PROTIV JUTARNJE MUČNINE	212
<b>Osmo poglavlje</b>	
<b>MUŠKO TIJELO</b>	<b>217</b>
Mindellova superseksi dijeta	224
<b>Deveto poglavlje</b>	
<b>HRANA ZA POSEBNE POTREBE</b>	<b>226</b>
<b>Deseto poglavlje</b>	
<b>OSTATI ZDRAV I OSJEĆATI SE MLAD</b>	<b>234</b>
Teorija slobodnih radikala	234
Imunološka teorija starenja	235
Teorija RNK/DNK	235
Jedite manje, jedite bolje!	236
<b>DOBIVATE LI DOVOLJNO POTREBNIH TVARI?</b>	<b>237</b>
Neučinkovita probava	237
Loša prehrana	238
Gubitak okusa i mirisa	238
Bolovi u zubima	238
Lijekovi i njihove nuspojave	238
<b>POPIS ZA GODINE IZNAD PEDESETE</b>	<b>240</b>
Betakaroten	240
Tiamin (B <sub>1</sub> )	240
Vitamin B <sub>6</sub>	240
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	240
Vitamin B <sub>12</sub>	241
Folna kiselina	241

Vitamin C	241
Vitamin D	241
Vitamin E (Tokoferol)	242
Kalcij	242
Vlakna	242
Selen	242

## NEZNANJE VAM MOŽE NAŠKODITI

### Jedanaesto poglavlje

<b>ŠTO NE ZNAMO O MASNOĆAMA</b>	<b>245</b>
DOBRE MASNOĆE, LOŠE MASNOĆE	
VODIČ KROZ MASNOĆE U PREHRANI	249
Zasićene masnoće	249
Polinezasićene masnoće	250
Mononezasićene masnoće	250
Brza hrana: još lošija od margarina	251
PRIČA O RIBI: OMEGA-3 MASNE KISELINE	251
Bolest koronarnih arterija	252
Protuupalni učinak	252
Zaštita od raka	252
Trudnoća	253
NOVE LAŽNE MASNOĆE: JESU LI SIGURNE?	253
NEKOLIKO RIJEČI O ORASIMA	254
UOBIČAJENE ZABLUDE O HRANI	255

### Dvanaesto poglavlje

<b>DODACI HRANI (ADITIVI)</b>	<b>257</b>
EARLOVIH »DVADESET GROZNIH«	257
Alginska kiselina	257
Aluminij	258
Benzaldehid	258
Benzoička kiselina	258
BHA odnosno BHT (Butilirani hidroksianizol ili butilirani hidroksitoluen)	258
Bromirano biljno ulje	258
EDTA ( Etilendiaminotetraacetna kiselina i njene soli)	259
Hidrolizirani biljni protein	259
Kalijev bromat	259
Karagen	259

Monogliceridi i digliceridi, acetilirani monogliceridi i digliceridi	259
Natrijev glutaminat (MSG)	259
Nitrati	260
Parafini (vosak)	260
Propil galat	260
Slastičarska glazura	261
Smola akacije (gumiarabika)	261
Sulfiti	261
Umjetne boje	262
Željezne soli (Željezni pirofosfat, željezni natrijev pirofosfat, željezni laktat)	262

### **Trinaesto poglavlje**

<b>ČITANJE IZMEĐU REDOVA: RAZUMIJEVANJE NALJEPNICA</b>	263
Što je s govedinom? Čitanje naljepnica	265
Što znači ime? Razumijevanje novih izraza	266
Razumijevanje drugih naljepnica	267

### **Četrnaesto poglavlje**

<b>PRIČA O ZRAČENJU HRANE</b>	270
-------------------------------	-----

## **HRANA ZA ŽIVOT**

### **Petnaesto poglavlje**

<b>NOVI VEGETARIJANCI</b>	275
Proteini: prava vrsta i prava količina	276
Vitamin B <sub>12</sub>	277
Cink	278
Kalcij	278
Željezo	278
Komplementiranje proteina	279

### **Šesnaesto poglavlje**

<b>NAJBOLJE STRANE KUHINJE</b>	280
MEDITERANSKA PREHRANA	280
AZIJSKE KUHINJE	282
Kineska kuhinja	282
Japanska kuhinja	283
Tajlandska kuhinja	284
Vijetnamska hrana	285



Indijska kuhinja	286
MEKSIČKA KUHINJA	287
<b>Sedamnaesto poglavlje</b>	
<b>VODIČ KROZ ŽITARICE</b>	289
Amarant	289
Bulgur	289
Granola (müsli)	290
Heljda	290
Ječam	290
Kamut	291
Kremaste žitarice	291
Krupica	291
Kuskus	291
Mekinje	292
Pir (strvino žito)	292
Quinoa	292
Smeđa riža	292
Triticale	293
Zdrobljena riža	293
Zobena kaša	293
<b>MALI RJEČNIK</b>	294

Prvo poglavlje

## HRANA: SNAŽAN LIJEK

# SNAGA HRANE: NAJBOLJI LIJEK

Ipak, još prije nego što se odlučimo na bilo koju promjenu u načinu života, trebamo biti sigurni da je to zaista najbolji način da se riješi naša problema. U ovom poglavlju ćemo vam predstaviti nekoliko načina na koje možete poboljšati svoje zdravlje i živjeti duže i zdravije. Prvo ćemo vam predstaviti nekoliko načina na koje možete poboljšati svoje zdravlje i živjeti duže i zdravije. Prvo ćemo vam predstaviti nekoliko načina na koje možete poboljšati svoje zdravlje i živjeti duže i zdravije.

## HRANA: SNAŽAN LIJEK

Četiristote g. pr. Kr. Hipokrat, »otac suvremene medicine«, rekao je: »Neka hrana bude vaš lijek, a lijek vaša hrana.« Nakon više od 2000 godina službena je medicina konačno priznala da je bio u pravu: hrana može biti snažan lijek.

Poštovane, vodeće ustanove – uključujući Nacionalni institut za rak (National Cancer Institute) i njujoršku Akademiju znanosti (New York Academy of Science) – slažu se da prehrana može imati bitnu ulogu u prevenciji, liječenju i ozdravljenju mnogih bolesti. Nedavni članci u uglednim stručnim publikacijama, kao što su *New England Journal of Medicine* i *Journal of the American Medical Association*, izvješćuju da vitamini, minerali i druge supstance pronađene u hrani imaju zaštitno djelovanje kod određenih bolesti, uključujući rak, šećernu bolest, visok krvni tlak, srčane bolesti i osteoporozu. Ističu također da određene kemijske supstance u hrani mogu usporiti proces starenja. Doista, mnogi stručnjaci vjeruju da promjene u tipičnoj američkoj prehrani mogu produžiti prosječan očekivani životni vijek za više od deset godina! Štoviše, nedavna istraživanja pokazuju da su problemi poput pobačaja i rođenja defektne djece, koji su se nekada smatrali slučajnim događajima, često posljedice deficijentnosti (pogrešaka i nedostataka) prehrane.

Ipak, još prije samo desetak godina malo bi »uglednih« liječnika izustilo riječi »hrana« i »lijeak« u istom dahu. Bilo je nezamislivo reći pacijentima da bi mogli sniziti krvni tlak, liječiti srčanu bolest ili spriječiti rak jedući određenu hranu. Zapravo, nakon Drugoga svjetskog rata, dostupnost antibiotika i drugih »čudesnih lijekova« iz temelja je izmijenila način liječenja u SAD-u. Do sredine 20. stoljeća prirodni lijekovi (trave i hrana) navodili su



se jedni uz druge s kemijskim lijekovima u U.S. Pharmacopeia, popisu službeno prihvaćenih lijekova. Liječnici su prije svega bili »obiteljski liječnici« koji su liječili »čitavo tijelo« – a ne specijalisti kakve imamo danas i koji se ponajprije usredotočuju na jedan specifični dio tijela ili sustava. Tada su mnogi liječnici uočavali da čimbenici poput prehrane, pa čak i stres, mogu snažno utjecati na zdravlje pacijenta. Međutim, u vrijeme kad sam se upisao na farmaciju, 1958. godine, pomisao da bi prehrana ili način života mogli biti povezani sa zdravljem smatrala se potpuno neznanstvenom. Pravi lijekovi bili su tablete i napici koje su propisivali liječnici, a koje smo pripremali mi ljekarnici. Svi smo vjerovali da u prirodi nije postojalo ništa što se možda moglo nositi s onim što je čovjek mogao izmisliti i pripremiti u laboratoriju ili izvesti u operacijskoj dvorani.

Pedesetih godina hrana je brzo izgubila status sredstva za liječenje i smatrana je samo gorivom za tijelo. Carstva »brzo pripremljene hrane« (»fast food«), namijenjena da ponude brzo »punjenje«, niknula su diljem zemlje, prodajući svoju jako obrađenu, premasnu i preslanu hranu. »Burgeri«, prženi krumpirići i kola postali su glavna američka hrana. Vitamini su smatrani potrebnima samo za sprječavanje najozbiljnijih bolesti izazvanih njihovim pomanjkanjem, kao što su skorbut ili beriberi. Kad bi pacijenti upitali liječnike o prehrani ili vitaminima, ovi bi ih najčešće smirivali: »Tako dugo dok se hranite uravnoteženo, nimate se o čemu brinuti.« Malo se njih potrudilo objasniti što je to »uravnotežena prehrana«.

Oni koji se nisu slagali s takvim pristupom smatrani su šarlatanima. Kada je pokojna Adelle Davis napisala da je hrana direktni uzročnik mnogih bolesti, proglašena je varalicom. Tko je mogao pretpostaviti da će glavni kirurg Sjedinjenih Američkih Država dva desetljeća poslije doći do istih zaključaka! A 1969., kada su Wilfred i Evan Shute, dvoje kanadskih liječnika, izjavili da vitamin E može pomoći u sprječavanju srčanih bolesti, nazvani su nadriliječnicima. Danas se vitamin E rutinski daje srčanim bolesnicima s ugrađenim »bypassom« (srčanom premosnicom) jer se čini da on ubrzava liječenje i sprječava nastajanje novih začepljenja. Kada je slavom ovjenčani nobelovac Linus Pauling počeo zagovarati upotrebu vitamina C za liječenje obične prehlade, pa čak i nagađao da on može štititi od raka, službena medicina ga je napala i ocrnila. Nedavna proučavanja pokazuju da je bio na pravom tragu.



Medicinsko udruženje odupiralo se vezi »hrana – bolest« i usmjerilo je svoju energiju na veću i bolju tehnologiju. Premda su se stotine milijuna dolara godišnje slijevale u sustav zdravstvenog osiguranja (danas je riječ o stotinama milijardi dolara), Amerikanci nisu postajali zdraviji.

Sedamdesetih se godina skupina oštroumnih američkih istraživača počela pitati zbog čega je, usprkos našem bogatstvu i »superiornom« medicinskom znanju, stopa oboljenja od raka i srčanih bolesti visoka, posebno u usporedbi s mnogim drugim, manje »naprednim« zemljama diljem svijeta. Počeli su tražiti ključ zagonetke u »neznanstvenim« čimbenicima, kao što su prehrana i način života. Počeo se pojavljivati obrazac: proučavanja su pokazala da su ljudi koji žive u manje bogatim zemljama, gdje je prehrana bogata voćem, povrćem i žitaricama, zaštićeni od bolesti kao što su rak i srčane bolesti. Oni koji žive u bogatim zemljama, gdje su »meso i krumpir« standardna jela, a ostalo povrće tek (i ako uopće jest) ukras, čini se da su osjetljiviji na te bolesti. Mnogi članovi medicinskog »establishmenta« (službene medicine) brzo su odbacili te nalaze kao »slučajne« ili su ih navodili kao dokaze da su neke skupine »genetski« sklone razvijanju određenih bolesti, dok su druge na njih imune. Na sreću, više brižnih znanstvenika pobliže je razmotrilo te nalaze. Oni su uočili važnu očiglednu razliku: mnoga »zaštitna« jela (tj. hrana koja štiti od bolesti) sadržavala su puno vlakana, a malo masnoće, upravo suprotno onome što čini tipičnu američku prehranu. Zaključili su, prilično točno, da hrana koja je vrlo bogata masnoćama, a sadrži malo vlakana, mora na neki način povećavati vjerojatnost obolijevanja od srčanih bolesti i određenih vrsta raka.

Ovi pioniri također su razmišljali da ako prehrana bogata biljnim namirnicama ima za posljedicu nižu stopu oboljenja od raka ili srčanih bolesti, onda neki sastojci te hrane – vitamini, minerali ili neke druge kemijske tvari – možda pružaju posebnu zaštitu. U laboratorijima diljem svijeta znanstvenici su počeli izolirati pojedine kemijske tvari iz voća i povrća. Otkrili su da je mnoga od te »zaštitne« hrane bogata vitaminima kao što su betakaroteni (biljni oblik vitamina A), vitaminima C i E te mineralima kao što su selen i kalij. Također su zamijetili da su ljudi koji konzumiraju manje količine tih ključnih vitamina mnogo izloženiji riziku obolijevanja od određenih bolesti.



Istraživači su dalje istraživali i otkrili čitav niz komponenti u biljnoj hrani, koje su nazvali fitokemikalijama. Ispitivali su mnoge od tih fitokemikalija na životinjama ili izdvojenim stanicama kako bi odredili imaju li one ikakvu, a ako imaju, kakvu ulogu u pomaganju pri sprječavanju bolesti. Neka od njihovih zapanjujućih otkrića bila su:

- Kumarini, koji se nalaze u biljnoj hrani poput peršina, slatkog korijena i agruma, prirodni su antikoagulansi koji mogu spriječiti nastajanje krvnih ugrušaka.
- Indoli, koji se nalaze u povrću iz porodice krstašica (kupus, prokulice, kelj pupčar), mogu pomoći u sprječavanju raka prsiju blokiranjem djelovanja jakih estrogena koji potiču rast tumora.
- Elagična kiselina, nađena u trešnjama, grožđu i jagodama, može deaktivirati (spriječiti djelovanje) karcinogenih tvari koje, ako ih se prepusti vlastitom djelovanju, mogu uzrokovati rak.
- Fitati, nađeni u zrnju žitarica, mogu spriječiti djelovanje steroidalnih sastojaka koji potiču nastajanje tumora.
- Pektini, vrsta topivih vlakana koja se nalaze u jabukama i grejpu, mogu pomoći u smanjivanju kolesterola i štititi od dijabetesa.
- Genistin, sastojak nađen u urinu ljudi koji jedu hranu na bazi soje, čini se da blokira rast novih kapilara koje opskrbljuju tumore krvlju.

Rad tih istraživača doveo je čak i najskeptičnije članove medicinskog udruženja do priznanja da mnoge od bolesti koje muče suvremene muškarce i žene mogu zapravo biti posljedica deficita mikrohranjivih tvari – tj. pomanjkanja vitamina, minerala i drugih biološki aktivnih supstancija – od kojih je većina dostupna kroz hranu. Ne bilo koju hranu, već pravu hranu. I, na nesreću, hranu koja najviše nedostaje u američkoj prehrani.

Prema podacima Nacionalnog instituta za rak, manje od 25 posto svih Amerikanaca zapravo jede hranu koju bi trebali jesti kako bi se zaštitili od raka i srčanih bolesti te drugih uobičajenih bolesti. Evo posljedica:

- Svaki treći Amerikanac jednom će u tijeku života oboljeti od raka, a do 2000. godine taj će broj porasti na svakoga drugoga.



- Svaki drugi Amerikanac razvit će neki oblik srčane bolesti.
- Rak dojke poprimio je praktički razmjere epidemije i pogađa svaku devetu ženu, bez izgleda da se to smanji.
- Među muškarcima starijima od 50 godina, svaki jedanaesti dobit će rak prostate.
- 15 do 20 milijuna Amerikanaca starijih od 45 godina oboljet će od osteoporoze, koja često dovodi do ozbiljnih prijeloma, pa čak i smrti.
- 14 milijuna Amerikanaca boluje od nekog tipa šećerne bolesti, a to veoma povećava rizik od infarkta srca.

Premda su ovi statistički podaci mračni, ima nekih zračaka nade. Prema podacima Nacionalnog udruženja za borbu protiv raka, oko 35 posto svih oboljenja raka može se dovesti u vezu s lošom prehranom. Ako promijenimo svoje prehrambene navike, možemo za više od trećinu smanjiti rizik obolijevanja od raka. Zapravo, mnogi stručnjaci vjeruju da je 35 posto zapravo oprezna procjena i da ta brojka može biti i 50 posto. Povezanost prehrane i srčanih oboljenja, ubojice broj jedan muškaraca i žena, može biti čak i jača. Usto, druge bolesti, od dijabetesa do osteoporoze i visokog krvnog tlaka, mogu se spriječiti ili držati pod kontrolom upravo pravilnom prehranom.

## Kako djeluje hrana

Prije nego shvatite kako prava hrana može štititi od raznih bolesti, a pogrešna ih hrana još zapravo poticati, trebate razumjeti kako tijelo koristi hranu. Evo vrlo skraćenog opisa onoga što se događa s hranom u vašem tijelu.

Svaki komadić hrane koju pojedete prolazi kroz vrlo složen proces zvan probava. On počinje u ustima, gdje se hrana miješa s enzimom iz sline koji započinje razgradnju hrane na jednostavne šećere. Sažvakana hrana tada se proguta i ulazi u ezofagus ili jednjak, odakle ide dalje kroz probavni sustav u želudac. U želucu se hrana dalje razgrađuje s pomoću različitih enzima i solne kiseline. Nakon kratkog vremena hrana se kreće dalje k tankom crijevu koje apsorbira raspoložive hranjive tvari. Iz tankog crijeva hrana ide dalje u debelo crijevo gdje dehidrira i tvori polučvrste



otpadne produkte. Hrani je potrebno otprilike 12 do 14 sati da prođe kroz crijeva i da se ono što ostane od nje eliminira kao fekalije.

Svrha je probave razgraditi hranu na komponente koje mogu koristiti milijuni stanica u tijelu. Proteini, ugljikohidrati i masti daju energiju koja je potrebna kao gorivo za svaku tjelesnu funkciju, od disanja do mišljenja i hodanja. Vitamini rade s enzimima, proteinima koje proizvodi jetra kako bi pomogla metabolizmu hranjivih tvari iz hrane i njihovu pretvaranju u energiju.

Tijekom dana naše je tijelo izloženo mnogim karcinogenima, tj. tvarima koje potiču nastajanje raka. Ponekad se te kemijske tvari nalaze u hrani – na primjer, proces kuhanja mesa može stvoriti sastojke koji su poznati karcinogeni. Alfatoksin, posebno jak karcinogen koji je povezan s rakom jetre, proizvodi gljivica koja može rasti na kikirikiju i drugom voću te povrću. Zagađivači što ih obično nalazimo u zraku koji udišemo ili vodi koju pijemo mogu također biti kancerogeni. Kemikalije koje koristimo na poslu mogu uzrokovati mutacije ili promjene u stanicama koje mogu izazvati nastajanje raka.

Ima nekoliko načina na koje karcinogeni mogu obavljati svoj »prljavi« posao. Oni mogu »inicirati« rak oštećujući stanicu, ostavljajući je zreloom za kancerozni rast u odgovarajućim okolnostima. U nekim slučajevima, karcinogen može biti »onaj koji potiče nastajanje raka« – on će pronaći već ranjive stanice i pretvoriti ih u stanice raka.

Mnogi vitamini, minerali i druge kemijske tvari koje nalazimo u hrani mogu nas zaštititi od raka potičući proizvodnju enzima koji pomažu blokiranju djelovanja karcinogenih tvari. U nekim slučajevima, »zaštitnik« (»zaštitna tvar«) može deaktivirati sastojke u tijelu koji mogu izazvati nastajanje raka. Neki »zaštitnici« su antioksidansi. Oni sprječavaju nastajanje nestabilnih molekula kisika zvanih »slobodni radikali« koji mogu uništiti normalne stanice. Ako nemamo dovoljno tih »zaštitnika«, onda karcinogeni mogu bjesnjeti i napadati po čitavom tijelu.

»Zaštitnici« čine i mnogo više nego što štite od raka. Neki posreduju u biokemijskom lancu događaja koji proizvodi neku vrstu upalne reakcije što izaziva stanja kao što su artritis, psorijaza i lupus. Drugi pomažu tijelu u održavanju normalne količine šećera u krvi pa to može pomoći u sprječavanju nastajanja dijabetesa, a



ostali pomažu tijelu da bolje iskoristi vitamine i minerale koji su nužni za jake kosti, normalan krvni tlak i rad srca. Neki »zaštitnici« pomažu jačanju imunološkog sustava dajući tijelu municiju koja mu je potrebna za vlastite bitke.

Nakon što jednom shvatite vrijednu ulogu koju »zaštitnici« imaju u očuvanju našeg zdravlja, počet ćete drukčije cijeniti snagu hrane.

## Budućnost je svijetla

U sljedećem desetljeću doći će do eksplozije informacija i zanimanja za »ljekovitu hranu«. Proučavanja koja će obuhvatiti ljudska bića nastaviti će istraživati moguću ljekovitu snagu hrane pa će to, vjerujem, snažno povećati našu sposobnost sprječavanja i liječenja mnogih bolesti. U SAD-u, Nacionalni institut za borbu protiv raka prehranom i Odjel za rak (National Cancer Institut's Diet and Cancer Branch) provode ambiciozan program proučavanja kemozaštitnih svojstava desetaka vrsta hrane koja je prethodno bila navedena kao potencijalna hrana za borbu protiv raka. Zapravo, Nacionalni institut za rak (NIR) ide korak dalje s tom koncepcijom – proučavajući mogućnost izoliranja (izdvajanja) tih sastojaka iz hrane kako bi stvorili »unaprijed oblikovanu hranu«, posebno namijenjenu liječenju ili sprječavanju određenih bolesti. Ozbiljni istraživači diljem svijeta, od Tel Aviva do Tokija, od UCLA-e (University of California) do Harvarda, istražuju potencijalna ljekovita svojstva stotina vrsta hrane, od tofua (posebna, mekana vrsta hrane slična siru, koja se koristi u japanskoj, vegetarijanskoj i dr. kuhinji, a napravljena je od mlijeka zrnja soje – op. prev.) preko curryja do tunjevine i dolaze do nevjerojatnih rezultata. Znanstvenici poput Newyorške akademije znanosti (New York Academy of Science) održavaju sastanke kako bi analizirali posljednja istraživanja o djelovanju vitamina i minerala.

Još i danas postoje neki skeptici koji kažu kako bismo trebali čekati da sva istraživanja budu dovršena i podaci analizirani prije nego bilo što izmijenimo u svom načinu prehrane. Uvjeren sam da oni griješe – strahovito griješe! Premda još možda ne znamo sve odgovore, znamo dovoljno da bismo poduzeli pozitivne akcije. Ipak, s obzirom na brzinu kojom se krećemo, zakoračit ćemo dobrano



u 21. stoljeće prije nego što proučavanja budu gotova i te nove informacije uistinu prodru u javnost, čak će i više vremena trebati prije nego što ih počnemo ugrađivati u način prehrane većine Amerikanaca. Ali ima mnogo ljudi koji ne žele čekati tako dugo i željeli bi već sada početi mijenjati stvari. Neki nisu sigurni što točno valja činiti i zbunjeni su poplavom informacija o prehrani koje im se daju (često netočno ili na zbunjujući način) u medijima. Napisao sam knjigu *Hrana kao lijek* kako bih popunio tu informacijsku prazninu. U ovoj knjizi analiziram najnovija otkrića o vitaminima, mineralima i drugim kemijskim tvarima iz hrane koji nas mogu zaštititi od raznih bolesti. Također sam prikupio popis »Sto najboljih jela«, koji obuhvaća jela što mogu pružiti najjaču zaštitu od bolesti. Osim toga, pokušavam ispraviti pogrešne predodžbe o tako složenim pitanjima kao što su masnoće i kolesterol, prehrambeni aditivi (dodaci hrani) i kontroverzno zračenje hrane. Budući da poznavanje pravih informacija može značiti razliku između života i smrti, uključio sam i opsežan odlomak o »Izvoru informacija«, gdje čitatelji mogu dobiti suvremene informacije i savjete o raznim stvarima vezanim za temu.

Upozorenje na oprez: hrana može biti dobar lijek, ali ona nije panacea (lijek koji liječi sve bolesti – op. prev.). Ako se trenutačno liječite od neke posebne bolesti, ne prekidajte uzimati lijekove u nadi da će pojedina vrsta hrane jednako tako dobro djelovati. Pozitivne promjene u vašoj prehrani mogu dati dobre rezultate. I doista ima dokumentiranih slučajeva da su ljudi usporili ili čak riješili neke medicinske probleme konstruktivnim promjenama u svom načinu života. Međutim, jednostavno odbacivanje lijekova prije nego što se postignu željeni rezultati ludo je odvažno i može čak biti izuzetno opasno. Najbolje što možete učiniti jest posavjetovati se s nekim liječnikom koji je zainteresiran za prirodno liječenje i koji zna dosta o prehrani.

## Važno gledište o hrani nasuprot vitaminima

Ako znamo da vitamini i minerali imaju tako važnu ulogu u sprječavanju bolesti – zašto ne možemo samo uzeti vitaminsku tabletu i prestati se brinuti o prehrani?

Ovo je jedna od najčešćih zabluda vezanih za prehrambene dopune. Mnogi ljudi vjeruju da mogu progutati vitamin i biti zdravi, bez obzira na svoje prehrambene navike ili način života. To jednostavno nije točno. Vitamini i minerali jesu važni, ali da bi bili djelotvorni, moraju djelovati zajedno s hranom. Oni nisu isto što i hrana, oni ne osiguravaju iste hranjive sastojke kao hrana, niti mogu utažiti glad.

Drugo, prava hrana sadrži mnoge tvari koje vitamini i minerali ne sadrže, primjerice vlakna, a koje mogu spriječiti različite vrste raka, kao i druge fitokemikalije, biološki aktivne supstancije koje su podjednako važne za održavanje dobroga zdravlja.

Ima trenutaka kada bih mogao preporučiti uzimanje vitamina ili minerala kao dopunu, ali to ni na koji način ne umanjuje važnost hrane.



## **FITOKEMIJSKA LJEKARNA: PRIRODNI »LIJEKOVI« U HRANI**

**P**ostoje doslovno stotine sastojaka u hrani koji mogu pružiti zaštitu od različitih bolesti. U sljedećem poglavlju navode se neke od glavnih kemijskih tvari koje se istražuju zbog potencijalnog korisnog djelovanja na zdravlje.

### **Acidofil**

*Lactobacillus acidophilus*, poznatiji kao acidofil, jedna je od »dobroćudnih« bakterija koje se koriste za fermentaciju mlijeka u jogurt. Liječnici često savjetuju pacijentima dodatno uzimanje jogurta za uzimanja antibiotika, jer antibiotici bez razlike ubijaju ne samo »loše« bakterije što uzrokuju bolest nego i korisne crijevne bakterije koje su neophodne za probavu i koje čine da se osjećamo dobro. Također se pokazalo da je acidofil učinkovit protiv vaginalnih kvašćevih gljivica i drugih infekcija uzrokovanih gljivicama *Candida albicans*.

### **Alfa-linolenska kiselina**

Alfa-linolenska kiselina, koje ima u izobilju u lanenom sjemenu, jedna je od omega-3 polinezasićenih masnih kiselina, sličnih onima koje se nalaze u masnoj ribi, kao što je losos i skuša. Pokazalo se da alfa-linolenska kiselina sprječava metabolizam druge masne kiseline, linolenske, za koju se vjeruje da ubrzava tempo kojim se umnožavaju određeni tipovi stanica raka. Ta



»dobra masnoća« može također pomoći u smanjenju rizika od srčanih bolesti i artritisa.

## Antioksidansi

Ako ostavite izrezanu jabuku na zraku, postat će smeđa, ali ako poprskate po njoj nekoliko kapi limuna, jabuka će ostati bijela. To gubljenje boje jabuke uzrokovano je procesom zvanim oksidacija. Limunov sok sadrži vitamin C, antioksidans koji može spriječiti oštećenja izazvana oksidacijom ne samo kod jabuke nego i na ljudskim stanicama.

Premda trebamo kisik za preživljavanje, određeni nestabilni oblici molekula kisika, zvani »slobodni radikali«, mogu uništiti zdrave stanice. Ako ih ne kontroliramo, slobodni radikali mogu se slučajno kombinirati s komponentama zdravih stanica i ometati normalan rast i aktivnosti stanica. Vjeruje se da su slobodni radikali odgovorni za započinjanje mnogih različitih vrsta raka i prerano starenje.

Vjeruje se da je oksidacija LDL-a (lipoproteina male gustoće) ili »lošega« kolesterola uzrok ateroskleroze, sužavanja arterija, koja može smanjiti protjecanje krvi kroz tijelo. Pošto LDL oksidira, on privlači strvinarske stanice poznate kao makrofazi, koje doslovce gutaju LDL-e i tvore »pjenaste stanice« što se nakupljaju duž stijenki arterija, započinjući tako stvaranje ploče, guste, žućkaste supstancije poput voska. Druge stanice jure prema »ozlijeđenome« mjestu i ploča nastavlja rasti, blokirajući protok krvi kroz tijelo. Ako je protok kisika do srca previše sužen, uzrokovat će srčani napad. Ako su arterije koje idu prema mozgu blokirane, može doći do moždanog udara.

Antioksidansi mogu spriječiti nastajanje slobodnih radikala ili, ako su oni nastali, mogu pomoći u zaustavljanju tih loših molekula kisika na njihovu putu sprječavajući njihovo vezivanje s drugim molekulama.

Glavni antioksidansi obuhvaćaju vitamine C i E, karotenoide kao što su betakaroten i likopen, selen, cink, mangan te koenzim glutation, aminokiselinu.



## Betakaroten

Vodeći u obitelji karotenoida, grupi od oko 600 spojeva koji se prirodno pojavljuju u tamnozelenom lisnatom povrću te žutim i narančastim plodovima naranče, kao i žutom i narančastom povrću, betakaroten je snažan antioksidans. Za razliku od drugih karotenoida, betakaroten je jedinstven po tome što je on prethodnik vitamina A, tj. pretvara se u vitamin A kada ga tijelo treba. Brojna su istraživanja pokazala da ljudi koji jedu hranu bogatu betakarotenom mnogo manje obolijevaju od različitih vrsta raka, uključujući rak dojke, debelog crijeva i rektalni rak. Nedavna proučavanja također pokazuju da ljudi koji jedu voće i povrće bogato betakarotenom rjeđe obolijevaju od bolesti koronarnih arterija.

## Bioflavonoidi

Poznata također kao vitamin P, ova grupa tvari daje žutu i narančastu boju agrumima a sve donedavno smatrana je gotovo samo dodatkom koji hrani daje boju. Zapravo, sve do 1968. godine, Ministarstvo za hranu i lijekove (Food and Drug Administration, FDA) smatralo je te sastojke bezvrijednima. Ipak, medicinski istraživači koji su više znali nastavili su istraživati potencijalnu korisnost bioflavonoida i zahvaljujući njihovoj radu, službena medicina sada misli drukčije. Proučavanja pokazuju da su bioflavonoidi antioksidansi i mogu pomoći u sprječavanju razvoja određenih vrsta raka. Osim toga, specifični bioflavonoidi obavljaju različite funkcije. Na primjer, bioflavonoid rutin koristan je u liječenju krhkosti kapilara i lakših nagnječenja (modrica) kod mnogih pacijenata s visokim krvnim tlakom. Također se koristi za liječenje krvarenja desni. Drugi flavonoidi – kvercetin, hesperidin i katehin – pokazali su, pri eksperimentima u epruvetama (»in vitro«), da imaju antivirusno djelovanje protiv herpesa I., te virusa gripe. Također je otkriveno da neki flavonoidi smanjuju upale uzrokovane alergijskim reakcijama. Potrebna su daljnja istraživanja kako bi se odredila puna mogućnost djelovanja bioflavonoida.

## **Elagična (Elagenska) kiselina**

Pronađen u trešnjama, grožđu i jagodama, ovaj sastojak djeluje protiv sintetičkih i prirodnih karcinogena, sprječavajući tako pretvaranje zdravih stanica u stanice raka.

## **Fenolna kiselina**

Fenolna kiselina ili fenoli nalaze se u mnogim vrstama hrane, uključujući češnjak, laneno sjeme, soju, zeleni čaj i agrume. Ona je antioksidans koji pomaže pri sprječavanju slobodnih radikala da ne oštećuju normalne stanice. Fenolne kiseline također neutraliziraju karcinogene kao što su nitrosamini, koji nastaju u želucu kad se nitrati iz hrane pomiješaju s nekim prirodnim enzimima. One također pospješuju nastajanje glutaciona, aminokiseline za koju se vjeruje da je najsnažniji uništavatelj otrova u tijelu.

## **Fitati**

Nalazimo ih u zrnju soje i žitarica. Ti spojevi dezaktiviraju steroidne hormone koji pospješuju rast tumora. Međutim, prevelika količina fitata može poremetiti apsorpciju minerala, primjerice kalcija.

## **Genistin**

Ovaj sastojak, koji se nalazi u urinu ljudi što jedu proizvode na bazi soje, kao što je tofu i miso juha (miso – japanska hrana snažna okusa, napravljena od fermentirane riže ili zrnja soje, a koristi se kao dodatak za poboljšanje okusa juhe – op. prev.), blokira rast novih kapilara koje snabdijevaju krvlju neke tumore. Istraživači nagađaju da genistin može biti odgovoran za nisku stopu nekih vrsta tumora među Japancima, koji jedu hranu bogatu sojom.

## **Glutation**

Glutation je kombinacija triju aminokiselina: glutamata, glicina i cisteina – ja to zovem »trostruko prijetećom aminokiselinom«.



On je snažan antioksidans što dezaktivira slobodne radikale koji mogu ubrzati proces starenja. Neki istraživači kažu da je on najsnažniji antikarcinogen u tijelu. Također se koristi kao pomoć u liječenju alergija, katarakta, dijabetesa, hipoglikemije i artritisa, kao i u prevenciji štetnih popratnih učinaka terapije visokim dozama zračenja i kemoterapije. Ako ste pušač ili uživate alkohol, ta vam je aminokiselina potrebna jer štiti vaše tijelo od tih otrova. Svaka stanica može proizvesti glutathion iz sastojaka koji se nalaze u voću, povrću i sirovu mesu (kuhanje može uništiti te komponente).

## **Gliciretinska kiselina**

Začinski agens koji se nalazi u slatkom korijenu, gliciretinska kiselina, pokazalo se, smanjuje tumore kod miševa, a Japanci istražuju njenu moguću primjenu u liječenju raka.

## **Indoli (iz porodice krstašica)**

Pronađeni u povrću iz porodice krstašica (kupus, prokulice, kelj pupčar), ovi sastojci pomažu pri sprječavanju raka dojke induciranjem zaštitničkih enzima što dezaktiviraju estrogen, koji je odgovoran za rast tumora osjetljivih na estrogen.

## **Inhibitori proteaze**

Zapadnjačka prehrana sadrži mnogo proteina pa premda naše tijelo treba proteine za normalno funkcioniranje, prevelike količine proteina mogu pospješiti nastajanje nekih vrsta raka. Inhibitori proteaze sprječavaju probavljanje proteina blokiranjem djelovanja enzima kimotripsina i tripsina. Ispitivanja pokazuju da inhibitori proteaze mogu spriječiti pretvaranje normalnih stanica u maligne u najranijim stadijima raka. Hrana kao što je soja, šareni grah, slanetak, tofu i cjelovite žitarice poput lana i zobi sadrži inhibitore proteaze.

## Izoflavoni

Nalaze se u mahunjačama, kao što su šareni grah, grašak, leća i kikiriki. Ti spojevi blokiraju receptore estrogena sprječavajući na taj način rast stanica tumora potaknutih estrogenom, vrste stanica koje prevladavaju kod raka dojke. Izoflavoni također blokiraju estrogen prije nego on uzrokuje rast kancerogenih stanica.

## Kumarini

Nalaze se u mnogom voću i povrću, uključujući peršin, slatki korijen, zrnje žitarica i agrume. Kumarini su prirodni antikoagulansi. Oni štite od srčanih bolesti i udara sprječavajući stvaranje ugrušaka krvi. Osim toga, također se vjeruje da kumarini poništavaju djelovanje određenih kancerogena prije negoli oni mogu izmijeniti zdrave stanice u one koje pogoduju kancerogenom rastu.

## Kapsaicin

Kapsaicin, tvar koja daje ljutoj paprici njen ljuti okus, valja kušati. Kapsaicin, za koji je dokazano da ima protuupalno djelovanje, koristi se za liječenje vaskularne glavobolje, posebno bolnoga tipa glavobolje. Usto, čini se da ima korisno djelovanje na masnoće u krvi a pokazalo se da smanjuje i trigliceride i lipoproteine male gustoće (LDL), ili »loši« kolesterol.

## Karotenoidi

Porodica karotenoida sastoji se od oko 600 spojeva koji se prirodno pojavljuju u voću i povrću. Mnogi od njih poznati su kao antioksidansi. Do danas samo je nekoliko njih ozbiljno istraženo zbog svoje potencijalne koristi za zdravlje. Donedavno, istraživačima je bilo vrlo teško odrediti razine pojedinih karotenoida u krvnom serumu kod ljudi. Ipak, nove i vrlo razvijene tehnike ispitivanja krvi sada to omogućuju i konačno mogu dati važne informacije. Karotenoidi koje treba promatrati: kantaksantin, karotenoid koji se nalazi u gljivama i koji se koristi kao boja za hranu kod nekih vrsta sira, pokazalo se da pomaže pri sprječavanju raka dojke kod laboratorijskih štakora. Zatim likopen, antioksidans



koji nekom voću i povrću daje njihovu crvenu boju, može također štititi od nekih vrsta raka. Lutein, dobiven iz nevena, špinata i kelja, sada se istražuje zbog svojih potencijalno antikancerogenih svojstava.

## Katehini

Katehini su bioflavonoidi koji se nalaze u zelenom čaju i bobicama. Nekoliko studija nagoviješta da katehini mogu smanjiti rizik od raka probavnog sustava i pomoći u borbi protiv virusnih infekcija.

## Kinoni

Nalaze se prije svega u ružmarinu. Ove tvari inhibiraju karcinogene i tako štite od raka.

## Kvercetin

Kvercetin, bioflavonoid i antioksidans, može u kombinaciji s vitaminom C imati antivirusno djelovanje. Također se pokazalo da kvercetin dezaktivira djelovanje nekoliko jakih karcinogenih i uzročnika tumora. Ima ga u velikim količinama u crvenom i žutom luklu te ljutiki.

## Lignani

Lan je bogat tvarima nazvanim lignani, za koje se pokazalo da smanjuju rast prekanceroznih i kanceroznih stanica dojke i debelog crijeva laboratorijskih štakora. Vjeruje se da lignani sprječavaju djelovanje snažnih estrogena koji mogu stimulirati rast tumora – oni se mogu pokazati kao snažno oružje u borbi protiv raka dojke. Lignani također sprječavaju oštećenja normalnih stanica koja nastaju zbog slobodnih radikala što ih čine podložnima za kancerozni rast.

## Likopen

Član porodice karotenoida, likopen se nalazi u hrani kao što su rajčice, crveni grejp i crvena paprika. Nedavno proučavanje 102 žene oboljele od raka grlića maternice pokazalo je obrnuti razmjer između razine likopena u krvi i raka grlića maternice. Drugim riječima, žene s niskom razinom likopena vjerojatnije će dobiti rak maternice nego one koje imaju visoku razinu likopena. Druge studije proučavale su razinu likopena u krvnom serumu, koja je bila niža od normalne, kod ljudi koji su bolovali od raka mokraćnog mjehura i gušterače. Istraživači nisu sigurni kako likopen štiti od raka, premda pretpostavljaju da se ta njegova sposobnost može pripisati njegovim svojstvima kao antioksidansa.

## Limonen

Limonen je sastavni dio citrusnog ulja. Ustanovljeno je da značajno smanjuje tumore dojki kod laboratorijskih štakora. Štoviše, istraživači izvještavaju da ova tvar sprječava nastajanje novih tumora kod štakora.

## Monoterpeni

Ovi su spojevi snažni antioksidansi koji štite od srčanih oboljenja i raka. Nalaze se u voću i povrću kao što je peršin, mrkva, prokulice, kupus, plavi patlidžan, krastavci, agrumi, metvica i bosiljak.

## Omega-3 masne kiseline

Omega-3 odnosi se na dvije vrste polinezasićenih masnih kiselina: dokozaheksionsku kiselinu (DHA) i eikozapentanoičku kiselinu (EPA). Omega-3 masne kiseline nalaze se ponajprije u morskom raslinju nazvanom fitoplankton te na kopnu u sjemenju lana. Ribe kao što su losos, morski list, tuna, brancin, sardine i skuše, koje se hrane biljkama bogatim omega-3 masnim kiselinama, glavni su izvor omega-3 masnih kiselina za ljude. Omega-3 masne kiseline vrlo su korisne. Kao prvo, one štite od srčanih bolesti. Proučavanja pokazuju da te masne kiseline snižuju kolesterol i da u kombinaciji s prehranom sa smanjenom količinom



zasićenih masnoća one također mogu smanjiti LDL ili »loš« kolesterol, kao i trigliceride u krvi. Omega-3 također su prirodni antikoagulansi koji sprječavaju nastajanje krvnih ugrušaka što mogu dovesti do srčanih napadaja ili srčane kapi. Omega-3 masne kiseline također štite od određenih vrsta raka. Proučavanja na životinjama pokazuju da one mogu smanjiti broj i veličinu tumora. One također imaju protuupalno djelovanje i korisne su pri liječenju artritisa.

## Pektin

Jedna jabuka na dan... Pektin, vrsta topivih vlakana koja se nalaze u hrani kao što su jabuke i sočni dio grejpa, smanjuje kolesterol i pomaže u sprječavanju srčanih bolesti. Nedavna istraživanja pokazuju da kemijski izmijenjen pektin, posebno onaj iz agruma, može također biti snažna zaštita od raka. Premda znanstvenici nisu sigurni kakav je mehanizam njegova djelovanja, uvjereni su da taj kemijski izmijenjeni pektin može spriječiti gomi-lanje malignih stanica raka i tako spriječiti pojavu metastaza. Na osnovi tih istraživanja, znanstvenici se nadaju da će uspjeti razviti posebnu vrstu hrane koja će sadržavati taj posebni oblik pektina.

## Poliacetileni

Poliacetileni, koje nalazimo u povrću iz porodice štitarki (mrkva, celer, pastrnjak), posreduju pri nastajanju određenih kemijskih spojeva u tijelu koje zovemo prostaglandini, a koji mogu spriječiti rast tumora. Poliacetileni također uništavaju benzopirin, posebno smrtonosan karcinogen.

## Psoraleni

Psoraleni su tvari koje mogu kožu učiniti osjetljivijom na sunčanu svjetlost, a nalaze se u voću i povrću kao što je celer, zelena salata, limun i citron. Sintetički psoraleni (koji se nanose na kožu ili uzimaju oralno) mogu se propisati kod ljudi koji imaju oboljenja kože kao što je psorijaza, a kod kojih je potrebna posebna terapija sa svjetlošću kvarc-lampe. Psoraleni mogu biti korisni pri liječenju limfoma.

## Resveratoli

Pokazalo se da ovaj spoj, koji se nalazi u vinu i soku crvenoga grožđa, sprječava bolesti koronarnih arterija (ateroskleroza) u životinja, a vjerojatno i u ljudi.

## Retinoidi

Ova skupina sličnih tvari, uključujući vitamin A, ima zaštitno djelovanje protiv određenih vrsta raka, uključujući rak pluća i rak usne šupljine. Nalaze se u hrani životinjskog podrijetla, uključujući jetru, žumanjak jajeta, mlijeko i maslac.

## Steroli

Steroli su tvari koje nalazimo u krastavcima, posebno u njihovoj kori, a dokazano je da smanjuju kolesterol.

## Sulfidi

Sulfidi su tvari koje nalazimo u češnjaku i povrću iz porodice krstašica. Ispitivanja pokazuju da te tvari dezaktiviraju steroidalne hormone koji potiču rast tumora, a također koče i karcinogene i enzime koji mogu uzrokovati rak. Vjeruje se također da sulfidi snižavaju krvni tlak i sprječavaju stvaranje krvnih ugrušaka koji mogu uzrokovati srčane napadaje i kap.

## Sulforafan

Nalazi se u prokulicama, kelju pupčaru, kelju, cvjetači i zelemnom luku. Ova tvar pojačava djelovanje enzima koji blokiraju karcinogene da ne oštećuju zdrave stanice. Istraživači sa Sveučilišta John Hopkins, koji su otkrili i sintetizirali sulforafan, vjeruju kako je moguće da on postane glavno oružje u borbi protiv raka.



## Triterpenoidi

Triterpenoidi se nalaze u slatkom korijenju i agrumima te u nešto manjim količinama u drugoj hrani, poput zrnja žitarica i povrću iz porodice krstašica, a daju okus i miris hrani. Te tvari mogu također štititi od raka dezaktiviranjem steroidálnih hormona koji pospješuju rast tumora, a također usporavaju brzo dijeljenje stanica, koje je tipično za stanice raka.

## Vlakna

Vlakna su sastojci hrane koji se nalaze u biljkama i koje tijelo ne probavlja niti apsorbira. Premda vlakna ne osiguravaju nikakve kalorije ili hranjive tvari, ona obavljaju nekoliko važnih zadataka u tijelu.

Postoje dvije vrste vlakana: topiva i netopiva. Topiva vlakna, kao što su pektin i biljna smola, nađeni u hrani kao što su jabuke, zobene mekinje i prokulice, usporavaju kretanje hrane kroz crijeva. Mnoga su istraživanja pokazala da topiva vlakna mogu smanjiti kolesterol, premda je točan mehanizam na koji to ona čine nepoznat. Istraživači pretpostavljaju da se topiva vlakna u crijevima vežu sa žuči i izlučuju putem fekalija. Jetra nadoknađuje gubitak žuči tako što stvara više žučne soli, koje je neophodni sastojak kolesterola, te tako snižava količinu kolesterola koji kruži krvlju.

Netopiva vlakna, koja se nalaze u hrani poput celera, pšeničnih mekinja, šarenom grahu i sitnom, svijetlosmeđem grahu, ubrzavaju prolaženje hrane kroz crijeva. Ona ne samo da pomažu pri sprječavanju zatvora i probavnih bolesti kao što je divertikuloza nego i vjerojatno sprječavaju rak debelog crijeva, kao i druge vrste raka, uključujući rak pluća, dojke i grlića maternice. Opširne studije stanovništva pokazale su da ljudi u područjima gdje su vlakna glavna hrana, primjerice u Africi, imaju značajno manje oboljenja raka debelog crijeva nego zemlje poput Sjedinjenih Američkih Država, gdje u tipičnoj hrani ima malo vlakana. Na primjer, u Dakru, u Senegalu, rak debelog crijeva pogađa 0,6 muškaraca i 0,7 žena na svakih 100.000 ljudi. Nasuprot tome, u Connecticutu 32,3 muškarca i 26,4 žena na 100.000 stanovnika dobit će rak debelog crijeva. Znanstvenici ne znaju sigurno kako vlakna pomažu u borbi protiv raka, ali oni pretpostavljaju da ona, ubrzavanjem

kretanja hrane kroz crijeva, smanjuju kontakt između stijenke (tkiva) crijeva i potencijalnih karcinogena. Neki znanstvenici također vjeruju da crijevne bakterije mogu metabolički preraditi žučne kiseline u kancerogene produkte. Čini se da vlakna iz hrane vežu žučne kiseline, a možda i druge toksične produkte, razrjeđuju ih i doslovce izbacuju iz tijela. Osim toga, hrana koja je bogata vlaknima obično ima malo masnoća a bogata je vitaminima i mineralima, što pomaže pri smanjivanju rizika od raka.

Amerikanci jedu, u prosjeku, pola od količine između 20 i 40 grama vlakana na dan, količine koju preporučuje Američko udruženje za borbu protiv raka (American Cancer Society), Američko udruženje za borbu protiv srčanih bolesti (American Heart Association) i gotovo sve druge glavne zdravstvene organizacije. Premda su vlakna izuzetno korisna, postoji mogućnost pretjeranog uzimanja vlakana. Pretjerane količine vlakana mogu ometati apsorpciju kalcija, željeza i drugih važnih hranjivih tvari, stoga nemojte pretjerivati s njihovom potrošnjom.



## POSEBNO PRIPREMLJENA HRANA

Stručnjaci predviđaju da će u sljedećem desetljeću police trgovina biti pune posebno pripremljene »ljekovite« hrane (također zvane »nutriceutična«), pojačane fitokemikalijama (biljnim ljekovitim tvarima) koje mogu štititi od raznih bolesti. Može se dogoditi da se zateknete kako hodate između redova s policama u samoposluzi i pitate službenika: »Možete li mi, molim, reći gdje mogu naći žitarice protiv raka?« On će vam odgovoriti: »One su na polici u trećem redu, pokraj antikolesterolnih rezanaca i antiosteoporoznih učvršćivača kostiju.«

Nacionalni institut za rak (The National Cancer Institute), sa svojim poznatim projektom o eksperimentalnoj hrani (Experimental Food Project), ostvaruje svoj petogodišnji program proučavanja mogućnosti za proizvodnju posebne hrane koja bi bila obogaćena prirodnim antikanceroznim tvarima. NCI istražuje nekoliko vrsta hrane za koju se misli da ima najveći potencijal u borbi protiv raka, to su: prokulice, češnjak, peršin i mrkva. Istraživači se nadaju da će izolirati »zaštitne« tvari iz te hrane i ispitati njihovu sigurnost i učinkovitost pri primjeni u većim dozama (obrocima). Međutim, prije nego se ta hrana pojavi na tržištu, treba odgovoriti na još mnoga pitanja. Na primjer, ako mala količina indola iz prokulica pruža zaštitu od raka dojke, hoće li veća doza pružati još jaču zaštitu? Mogu li veće doze fitokemikalija biti toksične? Koje su prave kombinacije vitamina, minerala i fitokemikalija?

Nekoliko proizvođača hrane već nudi na tržištu neku vrstu »ljekovite hrane«. Primjerice, danas možete birati između prirodnog narančinog soka i soka pojačanog kalcijem, koji može pomoći pri sprječavanju osteoporoze. Na polici sa žitaricama za doručak možete odabrati one s pahuljicama psiliuma koji možda snižava kolesterol i sprječava rak debelog crijeva. U godinama koje dolaze možda ćete naći drugu vrstu obogaćene hrane, namijenjene sprječavanju ili liječenju tako čestih bolesti kao što su artritis, dijabetes, mnoge različite vrste raka, ateroskleroza, neplodnost, pa čak i olakšavanju predmenstrualnog sindroma (PMS) te menopauze.

## **LJEKOVITA SNAGA VITAMINA I MINERALA: OD A DO Ž**

**V**itamini i minerali koje nalazimo u hrani imaju važnu ulogu u održavanju zdravlja. Najnovija istraživanja vitamina i minerala otkrila su njihovu mnogostruku korist kao »preventivnih lijekova«.

### **Što su vitamini?**

Vitamini su organske tvari koje su bitne za život. U većini slučajeva ne proizvodi ih tijelo (ili ih ne proizvodi u dovoljnim količinama) te ih se mora uzimati u hrani ili kao prehrambene dopune. Vitamini su potrebni kod gotovo svih procesa koji se odvijaju u tijelu. Bez pomoći vitamina ne bismo mogli probavljati hranu, boriti se protiv infekcija ili proizvoditi nove stanice.

Vitamini se zovu mikro hranjivim tvarima (mikronutrientima) jer su količine koje su potrebne za normalno funkcioniranje neznatne. Ipak, čak i naizgled malo pomanjkanje samo jednog ključnog vitamina može rezultirati ozbiljnim posljedicama.

Hranjive tvari koje nas opskrbljuju energijom – proteini, ugljikohidrati i masti – zovu se makro hranjivim tvarima (makronutrientima) i uzimaju se u mnogo većim količinama. Bez vitamina, međutim, te makro hranjive tvari ne bi mogle biti probavljene i pretvorene u energiju.

Vitamini se obično dijele u dvije kategorije: one koji su topivi u mastima ili uljima i one koji su topivi u vodi. Vitamini A, D, E i K topivi su u mastima, a to znači da je potrebna odgovarajuća količina masnoća i minerala kako bi se oni pravilno apsorbirali u



probavnom sustavu. Vitamini koji su topivi u mastima pohranjuju se u jetri. Preostali su vitamini topivi u vodi: bilo koja prekomjerna količina tih vitamina izlučuje se putem mokraćne. Budući da se vitamini koji su topivi u vodi ne pohranjuju u tijelu, njih treba svakodnevno ponovno unositi u tijelo.

Većina vitamina topivih u vodi mjeri se u miligramima (mg) i mikrogramima (mcg). Vitamini topivi u mastima obično se mjere u međunarodnim jedinicama (international units, IU). Međutim, vitamin A katkad se mjeri u ekvivalentima retinola (RE). Jedan RE jest otprilike pet puta više od 1 IU.

U ovoj ću knjizi često puta spomenuti RDA (dnevnu količinu koja se preporučuje) za neki određeni vitamin ili mineral. RDA utvrđuje Food and Nutrition Board of the National Academy of Sciences (Odbor za hranu i prehranu pri Akademiji znanosti). RDA samo je približna procjena minimalne količine vitamina ili minerala potrebnih za normalan rast u djece te za sprječavanje prehranbenih deficita u zdravih odraslih osoba. (USRDA, koji je ustanovilo Ministarstvo za hranu i lijekove – Food and Drug Administration, FDA – upotrebljava se kao priznati standard za označavanje hrane i sličan je RDA-u.) RDA se ne smatra optimalnim unosom vitamina ili minerala. Po mojem mišljenju, kao i po mišljenju mnogih stručnjaka, RDA je žalosno nedostatan i ne uzima u obzir najnovija otkrića o važnosti vitamina i minerala.

U većini slučajeva, vitamini i minerali mogu se bez ikakvih problema uzimati u mnogo većim dozama nego što su one koje propisuje RDA. Ipak, neki vitamini i minerali mogu u izuzetno visokim dozama biti toksični. U rijetkim slučajevima može se pojaviti problem ako netko nekritički guta tabletu za tabletom, ne obraćajući pozornost na odgovarajuću dozu. Ako uzimate vitaminske dopune, pročitajte upute o »pravoj količini« koje se navode za svaki vitamin i mineral.

Ne brine me predoziranje vitaminima ili mineralima, čak ako uzimate i vitaminske dopune, jer, zapravo, većina ljudi ima upravo suprotan problem: ne dobiva dovoljno bitnih hranjivih tvari iz hrane koju jede.

## Što su minerali?

Minerali su prirodni kemijski elementi, od kojih se nekoliko nalazi i u našem tijelu. Minerali kao što su kalcij, fosfor i kalij



ključni su sastojci naših zuba, kostiju, krvnih stanica i mekog tkiva, a također su bitni i za pravilnu ravnotežu tjelesnih tekućina i za normalnu aktivnost stanica i mišića. Bitni minerali potrebni su u količinama od nekoliko stotina miligrama na dan do jednog ili više grama, kao u slučaju kalcija, fosfora, magnezija, natrija, kalija i klorida. Minerali koji su potrebni u mnogo manjim količinama zovu se minerali u tragovima. To su: željezo, cink, jod, bakar, mangan, florid, kromselen, molibden i kobalt (kao komponenta vitamina B<sub>12</sub>).

Slijedi popis važnih vitamina i minerala te najnovije znanstvene informacije o ulozi koju oni mogu imati u sprječavanju bolesti.

## Vitamin A

**ČINJENICE** Vitamin A ima mnogo bitnih zadaća u tijelu a neophodan je za zdravu kožu i sluznice. Vitamin A spaja se s nekim proteinom i stvara vidni pigment, tvar koja nam omogućuje gledanje u mraku. Vitamin A pojačava imunitet organizma: on pomaže i potiče nastajanje limfocita T koji su prva obrambena linija organizma pred infekcijama. Vitamin A posebno je djelotvoran u borbi protiv bolesti dišnog sustava.

Vitamin A, koji je topiv u mastima, pojavljuje se u dva oblika: preformirani vitamin A i provitamin A. Preformirani vitamin A zapravo je tvar nazvana retinol, koja pripada porodici retinoida. Retinoidi se pojavljuju u hrani životinjskog podrijetla, kao što su jetra, žumanjak jajeta, mlijeko i maslac.

Provitamin A ili betakaroten jedan je od 600 karotenoida, porodice sličnih tvari, od kojih je samo manji broj temeljito proučen. Ako postoji deficit vitamina A, tijelo može pretvoriti betakaroten u vitamin A. Karotenoidi nalaze se u tamnozelenom lisnatom povrću te u žutom i narančastom povrću i voću. Dobri izvori hrane bogate karotenoidima jesu marelice, prokulice, kelj, gorušica, dinja rebrača, mrkva, mango, papaja, breskva, špinat, žuta tikvica, slatki krumpir, kelj pupčar i bundeva.

Betakaroten je snažan antioksidans. Kad se betakaroten pretvori u vitamin A, gubi antioksidacijsko djelovanje.



**PRAVA KOLIČINA** Preformirani vitamin A ili retinol mjeri se ili u međunarodnim jedinicama (IU) ili u ekvivalentima retinola (RE).

RDA za preformirani vitamin A jest 5000 IU ili 1000 RE.

Preformirani vitamin A može u velikim dozama biti toksičan. Nemojte nikako prekoračiti 25.000 IU na dan.

Prekomjerne količine preformiranog vitamina A mogu uzrokovati urođene defekte. Trudnice ne bi smjele uzimati više od 5000 IU na dan.

Provitamin A (betakaroten) rijetko je toksičan pri bilo kojoj dozi.

Betakaroten se mjeri u mg, pri čemu je 3 mg betakarotena jednako 5000 IU provitamina A.

U američkoj prehrani postoji ozbiljan manjak betakarotena. Prosječni dnevni unos manji je od 2 mg, a mnogi znanstvenici vjeruju da za maksimalnu zaštitu od bolesti trebamo 6 mg betakarotena na dan.

**MOGUĆE KORISTI** Nekada su istraživanja o vitaminu A trpala u isti koš betakarotene, retinol i druge karotenoide. Danas znanstvenici pomnije ispituju koje tvari obavljaju specifične zadaće u tijelu. Sada znamo da betakaroteni imaju različite, a ipak podjednako važne uloge u zaštiti pred bolestima.

**RAK** Mnoga istraživanja jasno pokazuju da betakaroten i, u nekim slučajevima, vitamin A mogu biti snažno oružje u borbi protiv raka. Općenito, proučavanje populacije pokazalo je da je stopa oboljenja od raka veća u skupinama koje jedu manje zelenog lisnatog povrća nego kod onih koji jedu više te hrane. Ipak, posebna istraživanja pokazuju da betakaroten može biti koristan u sprječavanju nekih posebnih vrsta raka.

**Rak usta i jednjaka** Ove su vrste raka usko povezane s pušenjem duhana i pretjeranim uživanjem alkohola. Neka proučavanja pokazuju da je uzimanje malih količina voća i povrća te niska razina betakarotena zamijećena u populaciji s velikim brojem oboljenja od raka usta i jednjaka. Također se vjeruje da je vitamin A snažan inhibitor stvaranja tumora u usnoj šupljini.

**Rak želuca** Mnoga proučavanja pokazuju da je uživanje zelenog i žutog lisnatog povrća povezano s manjim brojem oboljenja od



raka želuca i da su u ljudi kod kojih se poslije pojavio rak želuca pronađene niže količine betakarotena u krvi.

**Rak debelog crijeva i rektuma** U mnogo studija uživanje voća i povrća povezano je sa smanjenim rizikom od obolijevanja od raka debelog crijeva i rektuma. Istraživači, međutim, nerado pripisuju sve zasluge za to betakarotenu. Voće i povrće također je bogato i drugim vitaminima, drugim karotenoidima, pa čak i vlaknima, te sve to može imati ulogu u sprječavanju te vrste raka.

**Rak mokraćnog mjehura** Nekoliko studija dovodi u vezu niže razine betakarotena s povećanim rizikom od raka mokraćnog mjehura.

**Rak dojke** Nedavno su istraživači u Buffalu, u državi New York, proučavali 83 žene s rakom dojke i 113 zdravih žena. Otkrili su da su žene koje su болоvale od raka imale manju koncentraciju plazme betakarotena nego one koje su bile zdrave.

U drugoj studiji, koja je obuhvatila 439 žena u postmenopauzi na zapadu države New York, istraživači su otkrili da su one s najnižim unosom betakarotena bile najizloženije riziku obolijevanja od raka dojke, nakon što su odvuđnuti i drugi čimbenici, kao što su obiteljska anamneza, dob prve trudnoće itd.

**Rak grlića maternice** Neka ispitivanja ukazuju na obrnutu povezanost između uživanja voća i povrća te obolijevanja od raka grlića maternice. Jedno nedavno istraživanje, koje je proveo Nacionalni institut za rak (NCI) u Latinskoj Americi, gdje je stopa oboljenja od raka maternice među najvišima u svijetu, pokazalo je da je visok unos betakarotena povezan s 32 posto manjim rizikom od obolijevanja od raka grlića maternice.

**Rak usta** Rak usne šupljine usko je povezan s pušenjem duhana i pijenjem alkohola. Proučavanja na životinjama pokazuju da su betakaroteni te vitamini A i E snažni inhibitori nastajanja raka pa istraživači rade pokuse na ljudima kako bi odredili pravilan način liječenja.

**Rak pluća** Istraživači iz John Hopkins School of Hygiene and Public Health (Škola higijene i narodnog zdravlja John Hopkins) uspoređivali su količine betakarotena u krvi muškaraca i žena kod kojih se poslije pojavio rak pluća i onih koji su ostali zdravi. Na osnovi tih istraživanja istraživači su zaključili da niske razine betakarotena značajno povećavaju rizik od obolijevanja od raka pločastih (skvamoznih) stanica pluća. (Niske količine vitamina E



povećavaju rizik od svih vrsta raka pluća.) Druge studije pokazuju da je zaštitna vrijednost betakarotena pred rakom pluća još veća kod žena.

## Srce

Velik broj studija pokazuje da je betakaroten glavni zaštitnik od bolesti koronarnih arterija, koje mogu dovesti do srčanih napadaja i kapi. Antioksidans, betakaroten može pomoći pri sprječavanju jedne vrste oksidativnih oštećenja lipida, za koju se vjeruje da pospješuje stvaranje naslaga (ploča) na arterijama.

Proučavanje zdravlja liječnika, koje je izveo dr. Charles Hennekens u Brigham and Women's Hospital u Bostonu, pratilo je 22.000 muških liječnika, starih između 40 i 84 godine. U toj skupini odabrana su 333 muškarca s nestabilnom anginom pectoris i davano im je 50 mg betakarotena na dan. Oni koji su uzimali betakaroten smanjili su rizik od srčanih napadaja, postupaka revaskularizacije, kirurških zahvata za ugrađivanje »bypassa«, operacija za otvaranje začepljenih krvnih žila i kardiovaskularne smrti u prosjeku za 49 posto.

Posljednja istraživanja zdravlja 87.245 medicinskih sestara pokazuju da približno jedan dnevni obrok voća ili povrća, bogatoga betakarotenom, može znatno smanjiti rizik od srčanog napadaja i kapi kod zdravih žena. Žene koje uzimaju više od 15 i do 20 mg betakarotena na dan za 40 posto smanjuju rizik od srčane kapi te za 22 posto rizik od srčanog napadaja.

## Oči

Vitamin A neophodan je za stvaranje vidnog pigmenta koji je važan za gledanje u mraku. Nedavna su istraživanja pokazala da betakaroten može pomoći pri sprječavanju uobičajene bolesti očiju kod starijih osoba – kataraktu. Dvogodišnje proučavanje medicinskih sestara, koje su izvršili istraživači sa Sveučilišta Harvard, pokazalo je da je u žena koje jedu mnogo voća ili povrća bogatoga karotenima rizik od obolijevanja od ozbiljne katarakte za 39 posto manji nego u onih koje unose u organizam male količine karotena. Hrana kao što je špinat, slatki krumpir i tikvice pokazala se kao

najbolji zaštitnik. Proučavanje je dovelo i do velikog iznenađenja: mrkva nije bila na popisu »zaštitnika«!

## Koža

Vitamin A već desetljećima nosi naziv »vitamin kože«. Zahvaljujući svojim svojstvima antioksidansa, betakaroten se potajno smatrao sredstvom za sprječavanje preranog starenja kože. U Europi se kreme za kožu, napravljene od antioksidansa kao što su betakaroten i vitamin E, prodaju kao sredstva za pomlađivanje kože.

Sintetički derivati vitamina A, Retin – A i Tigason, uobičajeno se koriste za liječenje akni i psorijaze. (Dokazano je da Retin – A u obliku kreme smanjuje bore i druge vanjske znakove starenja.) Oblici vitamina A namijenjeni za oralnu upotrebu kod problema s kožom, vrlo su snažni lijekovi koji mogu uzrokovati urođene defekte pa ih trudnice ne bi smjele uzimati.

## PORODICA B-KOMPLEKS

### Vitamin B<sub>1</sub> (Tiamin)

**ČINJENICE** Vitamin B<sub>1</sub>, također zvan tiamin, vitamin je koji je topiv u vodi. Njegov je glavni zadatak razgrađivanje ugljikohidrata u hrani i njihovo pretvaranje u glukozu, šećer koji osigurava energiju potrebnu za funkcioniranje mozga i živčanog sustava. Ozbiljno pomanjkanje tiamina može uzrokovati bolest beriberi koja može štetno djelovati na normalno funkcioniranje živčanog sustava. Ljudi kojima ozbiljno manjka tiamin često pate od duševne smetenosti, kao i od fizičkih simptoma poput gubitka osjetljivosti u stopalima i nogama te paralize očnih mišića.

Dobri izvori vitamina B<sub>1</sub> jesu šunka i svinjetina, sjemenke suncokreta, kikiriki i riba šupir. Mnoga gotova jela od žitarica obogaćena su tiaminom. Manje količine tiamina nalaze se u zelenom grašku, artičoki, kukuruzu i dinjama. Kao i kod drugih vitamina koji su topivi u vodi, tiamin se može izgubiti u tekućini u kojoj se hrana kuha.



**PRAVA KOLIČINA** Službeno preporučena dnevna količina tiamina (RDA) za odrasle kreće se između 1,0 i 1,5 mg.

Tijekom trudnoće i dojenja žene trebaju 1,4 do 1,6 mg tiamina.

Žene, ali ne i muškarci, stare između 19 i 50 godina često ne unose u organizam preporučene (RDA) količine tiamina.

Nekoliko je studija pokazalo da stariji ljudi ne dobivaju dovoljno tiamina putem svoje prehrane.

Tiamin se može uništiti uživanjem alkohola, a pomanjkanje tiamina zato je vrlo često kod alkoholičara.

**MOGUĆE KORISTI** **Oči** Rezultati nedavnog istraživanja, objavljeni u Archives of Ophtalmology, pokazuju da ljudi kojima su davani multivitamini što su, između ostalih, sadržavali i tiamin, imaju manju vjerojatnost obolijevanja od katarakte nego oni koji nisu uzimali vitamine.

**Fizičko i duševno dobro osjećanje (stanje)** Tiamin se naziva i »vitaminom za podizanje morala« zbog svoga djelovanja na živčani sustav.

Ljudi koji su vrlo aktivni i mnogo jedu trebaju više toga vitamina kako bi im pomogao da iskoriste hranu koju su pojeli.

**Crveni osip kože u struku** (Herpes zoster) Postoje neki izvještaji koji govore da se intramuskularne injekcije tiamina uspješno koriste za liječenje herpesa zostera (crvenog osipa kože u struku), vrlo neugodnog poremećaja. Ipak, to nije prihvaćeni način liječenja.

## Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)

**ČINJENICE** Vitamin B<sub>2</sub>, također nazvan riboflavin, u vodi je topiv vitamin koji pomaže tijelu da oslobodi energiju iz proteina, ugljikohidrata i masti.

Dobri izvori toga vitamina jesu: mlijeko, sir, jogurt, govedina, obogaćene vrste kruha i žitarica te zeleno povrće, kao što su prokulice, lišće repe, šparoga i špinat.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za riboflavin iznosi između 1,3 i 1,7 mg za odrasle.

Ljudi koji su vrlo aktivni, trudnice i dojilje trebaju više toga vitamina.

**MOGUĆE KORISTI** **Rak** Mnogi znanstvenici misle da niske razine riboflavina mogu povećati mogućnost obolijevanja od raka jednjaka. Postoje teorije da riboflavin na neki način detoksificira (neutralizira) kemijske tvari u alkoholu ili duhanu za žvakanje koje potiču nastajanje te vrste raka.

**Fizički stres** Čini se da riboflavin pomaže tijelu bolje svladavati stresne situacije. Prema istraživanjima na Sveučilištu Cornell (Cornell University), čini se da posebno starije žene trebaju više toga vitamina B. Za proučavanja, žene između 50 i 57 godina starosti svaki su dan tijekom osam tjedana vježbale oko 20 do 25 minuta na sobnom biciklu. Polovica ih je dobivala RDA riboflavina, a druga polovica 150 posto RDA riboflavina. U skupini koja je dobivala samo preporučene količine riboflavina na dan došlo je do pada količine riboflavina nakon vježbanja, dok je u skupini koja je dobivala veću količinu vitamina B<sub>2</sub> od preporučene koncentracije riboflavina ostala gotovo normalna. Istraživači su zaključili da potreba za riboflavinom raste s aktivnošću. Brojne studije pokazuju da stariji ljudi naginju pomanjkanju RDA riboflavina upravo u životnom razdoblju kad ga njihovo tijelo možda najviše treba. Prema podacima objavljenim u The Surgeon General's Report on Nutrition and Health, bostonska studija starijih ljudi pokazala je da ih čak trećina pati od pomanjkanja riboflavina.

**OSOBNI SAVJET** Riboflavin se uništava djelovanjem svjetlosti stoga čuvajte obogaćeni kruh i žitarice na tamnome mjestu.

## Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin)

**ČINJENICE** Vitamin B<sub>3</sub>, također poznat kao niacin, niacinamid i nikotinska kiselina, sudjeluje zajedno s tiaminom i riboflavinom u metabolizmu ugljikohidrata i bitan je za osiguranje energije za rast staničnog tkiva. Vitamin B<sub>3</sub> topiv je u vodi.

Ima ga puno u skušama, sabljarkama, piletini, kokošjem mesu, obogaćenim gotovim jelima od žitarica, nemasnoj teletini i jetri. Male količine niacina (ispod 24 posto od RDA) prisutne su u



većini vrsta kruha. Niacin se može stvarati i u tijelu – iz aminokiseline triptofan, koje ima u velikim količinama u mlijeku i jajima. Stoga, ako je vaša prehrana bogata triptofanom, vaše potrebe za vanjskim izvorima niacina bit će smanjene.

Ozbiljno pomanjkanje niacina dovest će do bolesti zvane pelagra, bolesti koja počinje kao iscrpljenost, a zatim se pojavljuje crvenkast osip na koži izloženoj suncu i brzo se razvija demencija, pa može doći čak do smrti.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle žene jest 15 mg, a za odrasle muškarce 19 mg. Žene koje doje trebaju 16 mg na dan.

U posljednje vrijeme najmanje su dvije studije pokazale da mnogi ljudi pate zbog pomanjkanja toga vitamina. Istraživači pretpostavljaju da ljudi koji se odriču mesa kako bi smanjili unos masti u tijelo time gube i glavni izvor niacina. No dodavanjem više žitarica u svoju prehranu doskočit ćete tom pomanjkanju.

**MOGUĆE KORISTI** **Rak** Znanstvenici s University of Kentucky's Markey Cancer Center izvještavaju da niacin može imati ulogu u zaštiti od raka. Istraživači su proučavali učinak pomanjkanja niacina na životinjske i ljudske stanice. Stanice koje su sadržavale premalo niacina počele su pokazivati znakove malignih promjena, a to je često prethodnik pojave raka. Premda je točna uloga niacina pri sprječavanju raka još uvijek nepoznata, na osnovi tih proučavanja može se zaključiti da vitamin B može imati važnu ulogu u obrani tijela od raka.

**Srce** Pokazalo se da davanje niacina u vrlo velikim količinama – mnogo višim nego što ga se može dobiti samo iz hrane – snižava kolesterol u krvi i povišuje HDL, korisni (»dobri«) kolesterol. Međutim, velike količine niacina mogu uzrokovati crvenilo i svrbež, a to može biti prilično neugodno. Preporučujem upotrebu takozvanog niacina »bez crvenila«, koji sadrži inositol heksanikotinat jer to može pomoći pri smanjivanju neugodnih učinaka.

## Vitamin B<sub>6</sub> (Piridoksin)

**ČINJENICE** Ovaj vitamin ima kritičnu ulogu u metabolizmu nukleinskih kiselina, pomaže pri korištenju proteina za izgradnju



tjelesnih tkiva i metabolizmu masti. Također je neophodan za proizvodnju antitijela i crvenih krvnih stanica. Topiv u vodi, vitamin B6 izlučuje se iz tijela osam sati nakon uzimanja.

Dobri su izvori toga vitamina u obogaćenoj instant-hrani od zobi, obogaćenim gotovim jelima od žitarica, piletni, goveđoj jetri i, u nešto manjim količinama, u drugim dijelovima goveđeg mesa. Manje količine vitamina B6 (ispod 1 posto RDA) nalazimo u dinji rebrači, kupusu, tamnoj melasi i mlijeku.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle žene jest 1,6 mg i 2 mg za odrasle muškarce.

Kako se povećava unos proteina, tako raste i potreba za vitaminom B6.

Mnoge žene ne dobivaju dovoljno toga vitamina. Prema podacima Američkog ministarstva poljoprivrede (U.S. Department of Agriculture), prosječna žena konzumira 70 posto od RDA. Muškarci su nešto bolji i uzimaju 90 posto od RDA. Stariji ljudi posebice često pate od pomanjkanja toga vitamina, a oni ga zapravo trebaju čak nešto više nego što iznose preporučene dnevne količine.

**MOGUĆE KORISTI** **Srce** Prema podacima dobivenim na osnovi proučavanja zdravlja liječnika, nedovoljno unošenje vitamina B6 i folata u organizam može imati za posljedicu srčane bolesti. Vitamin B6 i folat pomažu pri razgradnji homocistina, aminokiseline koja, čini se, ima važnu ulogu u srčanim bolestima. Na osnovi tih istraživanja došlo se do zaključka da ljudi s najvišom razinom homocistina u krvi imaju tri puta veću vjerojatnost da će doživjeti srčani napadaj negoli oni s niskom razinom homocistina. Uživanje velikih količina hrane bogate vitaminom B6 i folatom snižava razinu homocistina i na taj način štiti od srčanog napadaja.

**Imunitet** Čini se da vitamin B6 povećava imunitet organizma, posebice kod starijih osoba. Istraživači su nedavno ispitivali učinak vitamina B6 na imunološki sustav osamdeset starijih osoba i ustanovili su da su oni s niskom razinom vitamina B6 imali oslabljen imunološki sustav. Čini se da pomanjkanje vitamina B6 slabi proizvodnju interleukina – 2 i razmnožavanje limfocita, dvaju važnih čimbenika tjelesnog sustava obrane od neželjenih uljeza. Bitno je da ljudi koji su imali premalo vitamina B6 nisu bili tako



dobro spremni za borbu protiv infekcija kao oni s višim razinama toga vitamina.

**UPOZORENJE** Dnevna doza koja prelazi 2000 mg može uzrokovati ozbiljna neurološka oštećenja.

## Vitamin B<sub>12</sub> (Kobalamin)

**ČINJENICE** Vitamin B<sub>12</sub> jedinstven je među vodotopivim vitaminima iz dva razloga. Kao prvo, to je jedini vitamin koji sadrži i bitne mineralne elemente. Drugo, može se pohranjivati u tijelu, a da bi se iscrple zalihe tog vitamina, može proći i do tri godine. B<sub>12</sub> pomaže u tvorbi crvenih krvnih stanica, funkcioniranju živčanog sustava te preradi proteina i masti.

Posljednjih se godina B<sub>12</sub> daje kao sredstvo za svladavanje umora i ublažavanje neuroloških teškoća kod starijih ljudi, uključujući slabost i gubitak pamćenja.

Pomanjkanje vitamina B<sub>12</sub> može rezultirati pernicioznom anemijom, stanjem koje može biti opasno po život. B<sub>12</sub> djeluje zajedno s drugim B-vitaminom, folacinom ili folnom kiselinom. Folna kiselina ne može se iskoristiti bez odgovarajućih količina vitamina B<sub>12</sub>.

Dobri izvori vitamina B<sub>12</sub> jesu meso, riba, jaja te mliječni proizvodi.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za B<sub>12</sub> iznosi 12 mg i za odrasle muškarce i žene.

Strogi vegetarijanci, koji izbjegavaju jesti mliječne proizvode i jaja, izloženi su riziku od pomanjkanja vitamina B<sub>12</sub>.

Žene koje uzimaju oralnu kontracepciju i teški alkoholičari mogu također imati povećanu potrebu za unosom toga vitamina.

Stariji su ljudi također izloženi riziku premalog uzimanja vitamina B<sub>12</sub>. Zapravo, čak do 10 posto cjelokupne starije populacije pokazuje pomanjkanje vitamina B<sub>12</sub>. On se može dobiti u kapsulama, tabletama, gelu za nos i sredstvu koje se rastapa pod jezikom.

**MOGUĆE KORISTI** **Rak** Prema istraživanju o kojem su podaci objavljeni u *American Journal of Clinical Nutrition* 1987.g., vitamin B<sub>12</sub> može pomoći u zaštiti od raka pluća koji se izaziva pušenjem. Istraživači su proučavali 73 muškarca koji su bili strastveni pušači i koji su na bronhijalnom tkivu imali potencijalne kancerogene promjene. Polovici ispitanika davana je folna kiselina i dodaci vitamina B<sub>12</sub>, a druga je polovica dobivala placebo. Za četiri mjeseca u skupini koja je dobivala vitamine bilo je manje potencijalno opasnih stanica nego u onoj koja nije dobivala B<sub>12</sub> i folnu kiselinu.

**Neurološki simptomi kod starijih osoba** Mnogi ljudi stariji od 60 godina pate od nedostatka vitamina B<sub>12</sub>, a to se očituje u neurološkim simptomima – od gubljenja ravnoteže do promjena raspoloženja, gubitka pamćenja i osjećaja bockanja (trnjenja) u rukama i nogama. Prehrana nije krivac, nego kako starimo, naše tijelo proizvodi manje hidroklorne kiseline, koja je neophodna za iskorištavanje vitamina B<sub>12</sub>. Zato mnogi stariji ljudi ne dobivaju dovoljno toga vitamina iz hrane. Ono što još sve pogoršava jest činjenica da se simptomi pomanjkanja vitamina B<sub>12</sub> kod starijih osoba uzimaju kao prirodna stvar, tj. dio procesa starenja. Ako se osoba starija od 60 godina čini smetenom i žali se na neurološke simptome, zamolite je da porazgovara sa svojim liječnikom i provjeri razinu vitamina B<sub>12</sub>. Vidio sam mnoge starije ljude kod kojih je došlo do znatnog poboljšanja stanja nakon što su počeli uzimati dodatke vitamina B<sub>12</sub> (gel za nos i tablete koje se stavljaju pod jezik), koji ne idu kroz želudac i koji se neposredno apsorbiraju u krvotok.

## Biotin

**ČINJENICE** Biotin, također zvan enzim R ili vitamin H, zapravo je član porodice B-kompleks. Ovaj vitamin, topiv u vodi, može se sintetizirati u crijevima, kao i dobiti iz hrane. Biotin je bitan za normalan metabolizam masti i proteina te za apsorpciju vitamina C. Taj vitamin djeluje zajedno s vitaminima A, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> i niacinom te održava kožu zdravom. Pomanjkanje biotina može rezultirati ekcemom ili crvenim mrljama po licu i gubitkom kose.



Dobri izvori toga vitamina jesu voće, orasi, pivski kvasac, goveđa jetra, maslac od kikirikija, cvjetača, žumanjak jajeta i hrana od cjelovitog zrnja.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle jest 300 mcg. Estrogen ometa apsorpciju biotina, stoga žene koje uzimaju kontracepcijske pilule trebaju porazgovarati sa svojim liječnikom o dodatnom uzimanju tog vitamina.

**MOGUĆE KORISTI** **Nokti** Imate li mekane, krhke nokte? Postoje neki dokazi da biotin može pomoći noktima. Švicarski istraživači davali su tijekom devet mjeseci 2,5 mg biotina na dan grupi od 32 muškaraca i žena koji su imali problema s noktima. Prema podacima nedavno objavljenim u Journal of the American Academy of Dermatology, potkra liječenja debljina nokata sudionika liječenja povećala se za 25 posto.

**Kosa** Ozbiljan nedostatak biotina može uzrokovati gubitak kose kod ljudi i dlake kod životinja, stoga se biotin katkad naziva »pomlađivačem kose«. Entuzijasti tvrde da biotin može spriječiti ćelavost i prerano sijedu kosu. Nema znanstvenih dokaza za tu tvrdnju, no čuo sam anegdotu da taj vitamin čini lepršavu kosu podatnijom.

**UPOZORENJE** Sirova jaja mogu spriječiti apsorpciju biotina u tijelu. Sirova jaja potencijalan su izvor salmonele pa ih je bolje ipak ne jesti.

## Folacin (Folna kiselina)

**ČINJENICE** Folacin, također poznat pod nazivom folna kiselina ili folat, član je porodice vitamina B i u posljednje se vrijeme često spominje kao potencijalno sredstvo borbe protiv raka. Folna kiselina također pomaže u stvaranju crvenih krvnih stanica i genetskog materijala u stanicama.

Riječ *folacin* izvedena je iz riječi foliage. Taj se vitamin nalazi u tamnozelenom lisnatom povrću kao što su špinat i prokulice. No dobri su izvori i mahunjače – sušeni grah posebno obiluje folnom

kiselinom. Kvasac, jetra, kikiriki, sjemenke suncokreta, klice žita i obogaćene žitarice također sadrže velike količine folne kiseline. Banane, špinat i naranče također osiguravaju više od 25 posto RDA folne kiseline.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za folnu kiselinu jest 400 mcg ili 0,4 mg.

Ne preporučuje se uzimanje više od 0,8 mg folne kiseline na dan jer to može otežati dijagnosticiranje pomanjkanja vitamina B<sub>12</sub> pa može dovesti do anemije i oštećenja živčanog sustava.

Žene u prosjeku dobivaju samo polovicu od RDA folne kiseline.

Trudnice moraju uzimati po 0,4 mg folne kiseline na dan (to približno odgovara 1,5 šalici kuhanog špinata ili ½ šalice kikirikija), inače može doći do ozbiljnih urođenih defekata ploda. Ako ne dobiju dovoljno folne kiseline u hrani, moraju uzimati vitaminske dopune.

Ostale žene kod kojih najvjerojatnije postoji manjak folne kiseline jesu one koje uzimaju kontracepcijske pilule ili su teški alkoholičari.

**MOGUĆE KORISTI** ***Urođeni defekti*** Oštećenja neuralne cijevi, kao što su spina bifida i anencefalija, javljaju se kod 2500 djece rođene u SAD – u svake godine. Kod spine bifide, dio leđne moždine strši iz kralješnice uzrokujući paralizu donjeg dijela tijela, a katkad i retardaciju (zaostalost). Kod anencefalije dijete je rođeno s nepotpunim mozgom i ne može preživjeti. Već se dugo pretpostavljalo da folna kiselina sprječava defekte središnjeg živčanog sustava, ali sve donedavno nije bilo uvjerljivih studija koje bi to potvrđivale. U srpnju 1991.g. britanski liječnički časopis Lancet objavio je podatke o dobro obavljenom istraživanju 1871 žene u šest zemalja. Sve te žene rodile su djecu s oštećenjima središnjeg živčanog sustava. Žene su metodom slučajnog izbora podijeljene u četiri skupine: jedna skupina dobivala je folnu kiselinu, druga folnu kiselinu i mješavinu drugih vitamina, treća je dobivala samo vitamine, a četvrta ništa. Uzimanje samo drugih vitamina nije imalo utjecaja na ishod trudnoće, ali kod onih koje su dobivale folnu kiselinu opasnost od rađanja djece s urođenim oštećenjima živčanog sustava smanjena je za 72 posto, u odnosu na žene koje nisu uzimale folnu kiselinu. Ovi dojmljivi rezultati potaknuli su američku zdrav-



stvenu službu da upozori žene koje tek razmišljaju o trudnoći da uzimaju po 0,4 mg folne kiseline na dan. (Nemojte čekati da se potpuno uvjerite u trudnoću: središnji živčani sustav oblikuje se u vrlo ranoj fazi trudnoće, kad mnoge žene čak još i ne znaju da su zatrudnjele.)

**Rak** Vjeruje se da folna kiselina ima važnu ulogu u sprječavanju nastajanja raka grlića maternice, raka koji najčešće pogađa žene u zemljama u razvoju. Nedavna istraživanja pokazuju da folna kiselina može pomoći u sprječavanju te vrste raka. Istraživači sa Sveučilišta Alabama u Birminghamu (University of Alabama at Birmingham) uspoređivali su 294 žene kod kojih su dijagnosticirane nenormalne stanice na grliću maternice sa 170 žena bez abnormalnih stanica. Otkrili su da one s najnižom koncentracijom folne kiseline imaju pet puta veću vjerojatnost da će se kod njih razviti nenormalne stanice na grliću maternice nego žene kod kojih je koncentracija folne kiseline u krvi normalna. Istraživači smatraju da su žene s malom količinom folata u crvenim krvnim stanicama osjetljivije na virus HPV-16 koji katkad uzrokuje rak grlića maternice nego one koje imaju normalne količine toga vitamina.

**Rak debelog crijeva i rektuma** Istraživači su nedavno uspoređivali prehranu osoba koje su oboljele od kolorektalnog raka, s prehranom osoba koje nisu oboljele. Zamijetili su značajnu razliku: oni kod kojih se pojavio kolorektalni rak jeli su znatno manje hrane bogate folnom kiselinom nego oni koji nisu oboljeli od raka.

**UPOZORENJE** Epileptičari se prije uzimanja folne kiseline trebaju posavjetovati s liječnikom, budući da ona utječe na antikonvulzivne lijekove. Trudnice ne bi trebale uzimati nikakve vitaminske dopune prije nego što se posavjetuju s liječnikom ili babicom.

## Pantotenska kiselina

**Činjenice** Pantotensku kiselinu, člana porodice B-kompleksa, otkrio je 1935.g. biokemičar R. J. Williams koji je zapazio da je ova tvar neophodna za rast kvasca, ali nije bio siguran ima li ona ikakvu ulogu u ljudskom tijelu. Sada znamo da pantotenska kiselina, u

zajedno s koenzimom A, pomaže pri pretvaranju hranjivih tvari u energiju, a obavlja i druge važne zadaće.

Tijekom godina na pantotensku kiselinu gleda se kao na tvar koja potiče energiju i može povećati atletske sposobnosti, a neki se ljudi zaklinju i da sprječava sijedenje kose. Potrebna su dodatna istraživanja kako bi se poduprle ove tvrdnje.

Pantetin, produkt prerade pantotenske kiseline, u posljednje vrijeme uživa velik publicitet zbog svoje sposobnosti da snizuje kolesterol.

Dobri izvori te kiseline jesu: kvasac, jetra, jaja, grašak, kikiriki i klice žita, nemasno meso te mahunjače.

**PRAVA KOLIČINA** RDA iznosi 10 mg, što se lako može dobiti hranom. Ljudima koji trebaju sniziti kolesterol u krvi može liječnik propisati i do 1000 mg na dan.

**MOGUĆE KORISTI** **Kolesterol** Istraživanja pokazuju da panteinske dopune mogu značajno sniziti kolesterol (do 15 posto) i trigliceride (do 30 posto) kod bolesnika s povišenim lipidima u krvi. Visoki trigliceridi i kolesterol povećavaju mogućnost srčanog napadaja ili kapi.

## Vitamin C (Askorbinska kiselina)

**ČINJENICE** Vitamin C, koji je topiv u vodi, bitan je za stvaranje kolagena, tvari koja povezuje stanice vezivnog tkiva. Kolagen je neophodan za stvaranje i rast novih stanica i tkiva. On također sprječava prodiranje virusa kroz staničnu membranu. (Virusi se mogu reproducirati samo unutar stanice.) Budući da je kolagen glavni sastojak vezivnoga tkiva, on je posebno važan u procesu zarastanja rana. Vitamin C također pomaže pri apsorpciji željeza.

Stijenke malih krvnih žila dobrim su dijelom građene od vezivnog tkiva, stoga je krvarenje jedan od najčešćih znakova pomanjkanja C-vitamina. Skorbut, bolest koja je posljedica pomanjkanja C-vitamina, karakterizirana je krvarenjem iz desni, gubitkom zuba, uzrokovanim slabljenjem kostiju, i unutrašnjim krvarenjem koje može biti vrlo bolno.



Vitamin C također je snažan antioksidans, a dokazano je i da deaktivira karcinogene koji mogu pospješiti kancerozne promjene na stanicama.

Dobri izvori vitamina C jesu: slatka crvena paprika, narančin sok, brašnasta banana, grašak, ananasov sok (ne i meso), jagode, šparoge, prokulice, mandarine, lubenice, mango, papaja, dinja medljika, kivi, grejp, naranče, dinja rebrača, sok od brusnica, jabučni sok s dodatkom vitamina C, kelj pupčar, cvjetača, kelj, koraba, bijeli krumpir s korom, rajčice i jagodičasto voće.

**PRAVA KOLIČINA** Oko polovice američke populacije dobiva manje od 60 mg C-vitamina, što je dnevna količina koja se preporučuje, premda je i ta količina upravo žalosno niska.

Budući da pušenje uništava vitamin C, RDA za pušače jest 100 mg. Neke studije pokazuju da pušači trebaju i do 200 mg C-vitamina na dan kako bi održali potrebnu razinu.

Pet obroka voća i povrća na dan dat će vam između 200 i 300 mg, a to je, po mom mišljenju, goli minimum potreban za održavanje dobrog zdravlja.

Ako uzimate C-vitamin kao nadopunu, imajte na umu da prekomjerne količine vitamina C mogu izazvati dijareju, pretjerano mokrenje, suhoću nosa i kožni osip. Preporučujem od 1000 do 2000 mg na dan. Međutim, ako imate bilo kakve neugodne popratne pojave, uzmite manje količine. Kalcijev askorbat najblaži je oblik vitamina C – najbolji za vaš želudac.

**RAK** Postoje brojne studije koje su proučavale ulogu C-vitamina i hrane bogate vitaminom C u borbi protiv raka. Golema većina tih studija potvrđuje da je vitamin C jedno od najjačih obrambenih sredstava tijela pred mnogim različitim vrstama raka.

**Rak usne šupljine, grla i jednjaka** Mnogo važnih i dobro kontroliranih studija potvrdilo je da premale količine vitamina C ili premalo uživanja voća značajno povećavaju rizik od ovih vrsta raka.

**Rak pluća** Brojne studije potvrđuju da ljudi koji konzumiraju veće količine vitamina C manje obolijevaju od raka pluća.

**Rak gušterače** Ljudi koji jedu hranu bogatu vitaminom C i voće manje obolijevaju od raka gušterače nego oni koji je ne jedu.



**Rak želuca** Mnoge studije o uživanju C-vitamina i raku želuca potvrđuju njihovu definitivnu obrnuto proporcionalnu povezanost. Nekoliko studija otkrilo je da ljudi koji obolijevaju od raka želuca imaju zajedničku osobinu: jedu manje voća i povrća nego oni koji ne obole od te bolesti.

**Rak grlića maternice** Žene koje imaju nisku koncentraciju vitamina C u krvi, odnosno uživaju malo vitamina C, izložene su većem riziku od obolijevanja od ove vrste raka. Prema podacima dobivenim na osnovi proučavanja u Latinskoj Americi, u suradnji s Nacionalnim institutom za rak (NCI), visok unos vitamina C (više od 314 mg na dan) bio je povezan s 31 posto manjim rizikom od obolijevanja od raka grlića maternice, za razliku od žena koje su uzimale samo 153 mg C-vitamina na dan. Pritom treba imati na umu da je 153 mg čak više od 250 posto od RDA.

**Rak mokraćnog mjehura** Nekoliko studija pokazuje da askorbinska kiselina koči nastajanje nitrozamina kod ljudi i životinja te tako koči nastajanje tumora mjehura u životinja.

**Tumori mozga kod djece** Istraživanja pokazuju da su kancerozni tumori mozga češći kod djece čije su majke imale manju razinu vitamina C u krvi tijekom trudnoće.

**Rak dojke** Čini se da postoji snažna povezanost između niskih koncentracija vitamina C u krvi i raka dojke.

**PREHLADE** Tijekom proučavanja na Sveučilištu Wisconsin (University of Wisconsin, Madison, Medical School) istraživači su tri i pol tjedna, po četiri puta na dan, izlagali virusima prehlade muške ispitanike koji su uzimali po 500 mg C-vitamina na dan. Premda C-vitamin nije spriječio prehladu, on je ublažio simptome: curenje nosa i kašalj, kako je tvrdio Linus Pauling već godinama. Druga studija na Sveučilištu u Arizoni (Arizona State University) pokazala je da velike količine C-vitamina (2000 mg na dan tijekom dva tjedna) mogu značajno smanjiti razinu histamina i pomoći imunološkom sustavu u borbi protiv infekcija. Ipak, nekoliko ispitanika imalo je tijekom proučavanja neugodne popratne pojave, uključujući dijareju i suhoću nosa.

**OČI** Nedavna istraživanja pokazuju da katarakta, koja pogađa mnoge starije Amerikance, može biti uzrokovana oštećenjima stanica koja nastaju zbog oksidacije. Allen Taylor, direktor Laboratory



for Nutrition and Vision Research (Laboratorij za istraživanje prehrane i vida) u Američkom centru za ljudsku prehranu (USDA Human Nutrition Center at Tufts University) Sveučilišta Tufts, procjenjuje da bi se upotrebom antioksidansa kao što je vitamin C moglo izbjeći 50 posto svih katarakta. Istraživači sa Sveučilišta Tufts otkrili su da se vitamin C akumulira u očima u direktnom omjeru s količinom koju smo konzumirali. Kad je vitamin C dodan u hranu zamoraca, njihove su oči pokazivale manja oštećenja nakon izlaganja ultraljubičastim zrakama, koje su čest uzročnik katarakta. Istraživači su također ustanovili da ljudi koji uzimaju 2 mg C-vitamina na dan imaju manje oksidacijskih oštećenja očiju. National Eye Institute novčano podupire dugoročno proučavanje vitamina C i katarakta, koje će biti dovršeno 2001.g. Druga studija, izvedena na Harvardu (Harvard Medical School) na 1380 odraslih osoba, pokazala je da su oni koji su uzimali multivitaminske nadomjestke što sadrže antioksidanse imali manju vjerojatnost da obole od katarakta nego oni koji nisu uzimali vitamine.

**SRCE** Vjeruje se da antioksidansi, uključujući vitamin C, sprječavaju da se lipidi u krvi »užegnu« jer to može uzrokovati stvaranje ploča na stijenkama arterija, koje može dovesti do ateroskleroze i bolesti koronarnih arterija. Proučavanja potvrđuju da je vitamin C višestruko koristan za srce i krvotok.

Na Sveučilištu Berkeley u Kaliforniji istraživači su uspoređivali unošenje vitamina C i stopu smrtnosti na više od 11.000 ljudi. Otkrili su mnogo nižu stopu smrtnosti u osoba koje su uzimale dodatke vitamina C nasuprot onima koji su, putem hrane, uzimali samo RDA od 60 mg. Što su više C-vitamina konzumirali, muškarci su bili to manje izloženi riziku od srčanog napadaja. Premda se čini da vitamin C štiti i žene od srčanih bolesti, rezultat nije bio tako spektakularan.

Jedna druga studija izvedena na Berkeleyu pokazala je da je kod muškaraca koji su uzimali male količine C-vitamina (manje od 20 mg na dan) došlo do pada glutaciona za 50 posto. Glutacion je aminokiselina koja je i snažan antioksidans te također štiti od srčanih bolesti, raka i artritisa. Kada su im dali C-vitamin, njihov glutacion se ponovno vratio na normalnu razinu. Prema istraživačima Američkog centra za istraživanje prehrane i starenja (USDA Human Nutrition Center on Aging at Tufts University) u



Bostonu, vitamin C može pomoći u sprječavanju bolesti koronarnih žila na još jedan način. Istraživači su proučavali koncentraciju vitamina C u krvi muškaraca i žena starih između 20 i 100 godina. Oni s najvećom koncentracijom vitamina C u krvi imali su i najvišu razinu HDL-a ili korisnoga kolesterola, dok su oni s najnižom razinom vitamina C imali najmanje korisnog kolesterola. Visoka razina vitamina C povezivala se s nižim krvnim tlakom. Visok krvni tlak glavni je čimbenik rizika za srčani napadaj i kap.

**VISOK KRVNI TLAK** Epidemiološka su istraživanja pokazala da među stanovništvom koje uzima malo C-vitamina krvni tlak pokazuje tendenciju porasta. David Trout, istraživač fiziolog sa Beltsville Human Nutrition Center of the U.S. Department of Agriculture, vjeruje da je ljudima s visokim krvnim tlakom potrebna dodatna količina vitamina C. Nedavno istraživanje, o kojem su podaci objavljeni u Nutrition Review, otkrilo je, naime, da je 1000 mg C-vitamina na dan značajno snizilo sistolički tlak (gornja brojka) kod 20 žena, od kojih je 12 bilo na granici hipertenzije.

**NEPLODNOST** Istraživanja pokazuju da vitamin C štiti ljudske spermije od oksidacijskih oštećenja DNA, a to može pomoći u sprječavanju urođenih defekata. Bruce Ames sa Sveučilišta Berkeley u Kaliforniji otkrio je da su niske koncentracije vitamina C povezane s genetski oštećenim spermijima.

**OSOBNI SAVJET** Vitamin C osjetljiv je na temperaturu, zato jedite voće i povrće sirovo, ako možete. Ako ga želite kuhati, učinite to u najkraćem mogućem vremenu i sa što je moguće manje vode. Kuhanje na pari najbolji je način kuhanja kako bi se sačuvao vitamin C. Pirjanje na malo ulja također je dobro jer se tako koristi vrlo malo tekućine, a i hrana se brzo priprema.

## Vitamin D

**ČINJENICE** Ovaj vitamin topiv je u mastima i pomaže tijelu da pravilno iskorištava kalcij i fosfor koji su potrebni za izgradnju snažnih zuba i kostiju. Vitamin D dobio je naziv i »sunčani vitamin« jer ultraljubičaste zrake iz sunčane svjetlosti potiču neka ulja u koži



na proizvodnju vitamina D. Vitamin D također je prisutan u mnogim vrstama hrane.

Dobri izvori vitamina D jesu ulja masne ribe (bakalar, grgeč, skuša, sardine, losos, tuna, inčuni) te obogaćeni mliječni proizvodi.

Nedostatak vitamina D uzrokuje rahitis – postupno omekšavanje kostiju koje nastupa zbog slaboga kalcificiranja.

#### PRAVA KOLIČINA

RDA za odrasle jest 400 IU.

#### MOGUĆE KORISTI

**Rak** Premda točan mehanizam nije poznat, vjeruje se da vitamin D sprječava rak debelog crijeva. Dokaz: rak debelog crijeva češći je u krajevima s hladnijom klimom, gdje ima manje sunca.

**Osteoporoza** Na Sveučilištu Tufts u SAD-u izvršeno je ispitivanje koje je pokazalo da žene mogu spriječiti osteoporozu povećanim uzimanjem vitamina D i kalcija. Već je neko vrijeme poznato da je gubitak koštane mase veći zimi, i to zbog dva razloga. Prvi je razlog naša manja izloženost suncu, a to znači da naše tijelo proizvodi manje vitamina D. Drugi je razlog da se krećemo manje nego tijekom toplih mjeseci pa to također smanjuje količinu koštane mase. Istraživači sa Sveučilišta Tufts htjeli su vidjeti može li se gubitak koštane mase tijekom zime spriječiti prehranom. U njihovu istraživanju 247 žena svakodnevno je dobivalo kalcij, i to po 800 mg. Polovica skupine dobivala je po 400 IU vitamina D, a druga je polovica dobivala placebo. Nakon šest mjeseci istraživači su, s pomoću vrlo složene rendgenske metode, izmjerili gustoću kralježnice i kostiju. Rezultati: žene koje su tijekom zimskih mjeseci uzimale dodatke vitamina D izgubile su upola manje koštane mase nego one koje su uzimale samo kalcij. Četiri čaše obranog mlijeka na dan odgovarale bi količini vitamina D koja je davana ispitanicama što su sudjelovale u istraživanju.

#### UPOZORENJE

Vrlo velike količine vitamina D uzimane tijekom dužeg vremena mogu biti toksične.

## Vitamin E (Tokoferol)

**ČINJENICE** Vitamin E otkrila su 1920-ih godina dva američka istraživača koja su zapazila da pomanjkanje nekih posebnih tvari u hrani uzrokuje neplodnost kod štakora. Kad su te tvari ponovno dodane u hranu, štakori su se opet mogli razmnožavati. Istraživači su taj novi vitamin nazvali tokoferol što na grčkom znači »uzgajati djecu«. Tijekom godina, vrijednost vitamina E povećavala se i smanjivala, dok su istraživači pokušavali točno utvrditi kakva je njegova uloga. Danas znamo da je vitamin E neophodan za normalno funkcioniranje tijela, a posebno za normalno neurološko funkcioniranje kod ljudi. Vitamin E također je snažan antioksidans i nazvan je »prvom obrambenom linijom« tijela protiv peroksidacije lipida – to znači da on štiti polinezasićene masne kiseline u staničnim membranama od napadaja slobodnih radikala. Slobodni radikali mogu uzrokovati onu vrstu oštećenja stanica koja se povezuje s nastajanjem raka i srčanih bolesti.

Dobri izvori vitamina E jesu: biljna ulja, cjelovite žitarice, maslac od kikirikija, pečeni slatki krumpir, avokado, pšenične klice, bademi, kikiriki, smeđa riža, jela od zob, majoneza, margarin, kukuruzno ulje, ulje od kikirikija, orasi i druge vrste voća s tvrdom ljuskom.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za vitamin E jest 8 do 10 IU (kod tog vitamina 1 IU je 1 mg).

Vitamin E sinergetičan je s drugim antioksidansom, selenom, a to znači da istovremeno uzimanje obaju znatno povećava učinkovitost svakoga od njih.

**MOGUĆE KORISTI** **Starenje** Vitamin E može na nekoliko načina pomoći pri sprječavanju štetnih učinaka zbog starenja. Istraživanja na laboratorijskim životinjama pokazala su da izlaganje zračenju ubrzava starenje i povećava razinu slobodnih radikala u njihovim stanicama. Dodavanje antioksidansa, vitamina C i E, u hranu starijih pacijenata u Poljskoj dovelo je do smanjenja prosječne koncentracije peroksidnih lipida u krvi, a to znači da je tako spriječena štetna oksidacija koja pospješuje starenje.



Kad su pacijentima u staračkom domu u Finskoj davali vitamin E i dodatke selena, osoblje je primijetilo značajno poboljšanje njihova psihičkog i općeg zdravstvenog stanja.

**Artritis** Čini se da vitamin E pomaže pri ublažavanju bolova i ukočenosti poradi artritisa. Nedavno istraživanje osteoartritisa kod bolesnika pokazalo je da dodaci vitamina E pomažu pri smanjivanju bolova, poboljšavaju pokretljivost i smanjuju potrebu za uzimanjem sredstava protiv bolova.

**Rak** Vitamin E djeluje na tri načina protiv raka. Prvo, kao antioksidans on sprječava onu vrstu oštećenja staničnih membrana koja stanice čini osjetljivima na kancerogene promjene. Drugo, on se može agresivno boriti protiv »loših« stanica ili karcinogena: u želucu sprječava pretvaranje nitrita u nitrozamine koji izazivaju rak. Treće, on potiče imunološki sustav, a to znači da pomaže borbi imunološkog sustava protiv neželjenih napadača.

Opširno istraživanje izvršeno u John Hopkins School of Hygiene and Public Health pokazalo je da niske koncentracije vitamina E povećavaju rizik od obolijevanja od raka pluća.

**Srce** Šezdestih godina dvoje je kanadskih liječnika, Wilfred i Evan Shute, bilo ismijano od strane medicinskog establishmenta zbog svojih tvrdnji da vitamin E može pomoći pri sprječavanju srčanih napadaja. Njihovu knjigu »Vitamin E za bolesno i zdravo srce« (Vitamin E for Ailing and Healthy Hearts) stručnjaci su proglasili šarlatanstvom, ali je ona u javnosti bila vrlo popularna. Danas čak i najkonzervativniji kardiolozi propisuju vitamin E iz brojnih razloga. Mnoga su istraživanja pokazala da vitamin E može pomoći poboljšanju ishoda operacija na otvorenom srcu. U jednom istraživanju 14 muških pacijenata, koji su trebali biti podvrgnuti operaciji za »bypass«, dobivali su dva tjedna prije operacije mega-dozu vitamina E. Druga skupina od 14 muških pacijenata dobivala je placebo. Pacijenti koji su primali vitamin E osjećali su se i oporavljali nakon operacije mnogo bolje nego oni koji su dobivali placebo. To se očitovalo u poboljšanom radu srca. Istraživači su smatrali da je vitamin E spriječio nastajanje slobodnih radikala koji mogu oštetiti srčano tkivo.

Čini se da vitamin E također sprječava stvaranje krvnih ugrušaka koji mogu uzrokovati srčane napadaje i kap. U jednoj su studiji štakorima davali palmino ulje, bogato vitaminom E, i pokazalo se da je tako smanjena proizvodnja tromboksana koji snažno



potiče nastajanje krvnih ugrušaka. Slični su rezultati dobiveni i kod istraživanja na ljudima. Na primjer, estrogen, koji se nalazi u oralnim kontracepcijskim tabletama, povećava rizik od stvaranja krvnih ugrušaka. Ipak, taj se rizik može smanjiti dodavanjem vitamina E. U jednom istraživanju, kod žena koje su uzimale kontracepcijske pilule, ali i vitamin E, primijećeno je manje krvnih ugrušaka i reakcija krvnih pločica nego kod onih koje nisu uzimale taj vitamin. Poruka: ako uzimate kontracepcijske tablete, jedite više hrane bogate vitaminom E ili porazgovarajte s liječnikom o uzimanju vitaminske dopune.

Čini se da vitamin E snažno štiti žene od obolijevanja od srčanih bolesti. Prema rezultatima istraživanja na više od 80.000 medicinskih sestara, žene koje su pripadale u 20 posto onih s najvećom konzumacijom vitamina E pokazivale su 44 posto manji rizik od obolijevanja od srčanih bolesti nego one koje su pripadale u 20 posto onih kod kojih je uživanje vitamina E bilo najmanje. Žene koje su dobivale više od 100 mg vitamina E na dan bile su za 36 posto manje izložene riziku od srčanog napadaja nego one u skupini koja je dobivala najmanje vitamina E, tj. manje od 30 mg na dan.

Ali vitamin E nije važan samo za žene. Slično istraživanje, sprovedeno na gotovo 40.000 muškaraca, zdravstvenih stručnjaka, također je pokazalo da su oni sudionici istraživanja koji su dvije godine uzimali dodatke vitamina E bili za 40 posto manje izloženi riziku od obolijevanja od srčanih bolesti nego oni koji nisu uzimali vitamin E. U drugoj studiji, objavljenoj na Sveučilištu u Teksasu (University of Texas Southwestern Medical Center in Dallas), promatrana su 24 muškarca u dobi od 25 do 70 godina, od vitkih do debelih te od zdravih do onih koji su očito bolovali od srčanih bolesti. Jedna skupina muškaraca dobivala je tijekom tri mjeseca kapsule s uljem od zrnja soje, a druga identične kapsule, ali koje su sadržavale 900 IU vitamina E (to je 80 do 100 puta više od normalne doze). Nakon dvanaest tjedana, razina vitamina E u krvi onih koji su dobivali vitamin E bila je 4,4 puta veća nego kod onih u drugoj skupini. Nakon šest tjedana, LDL ili »loši« kolesterol onih sudionika koji su dobivali dodatne količine vitamina E pokazivao je za polovicu manje oksidativnih oštećenja nego LDL sudionika iz druge skupine. Smatra se da su oksidativna oštećenja odgovorna za nastajanje ploča na arterijama.



Druge su studije pokazale da ljudi koji imaju anginu pektoris, za koju je karakteristična bol ili stezanje u prsima uzrokovano oslabljenim (otežanim) protjecanjem krvi, imaju sniženu koncentraciju vitamina E u krvi (manju od normalne). Istraživači smatraju da vitamin E, sa svojim djelovanjem na sprječavanju stvaranja krvnih ugrušaka, omogućuje da krv nesmetano teče kroz sužene arterije i tako sprječava napad angine pektoris.

**Imunološki sustav** Istraživanja pokazuju da vitamin E poboljšava aktivnost bijelih krvnih stanica i povećava količinu interleukina-2, tvari koja potiče proizvodnju posebne vrste bijelih krvnih stanica, nazvane T-stanice, koje pomažu tijelu u borbi protiv infekcija. Starije osobe, kojih je imunološki sustav slabiji, trebale bi razmotriti uzimanje dodatnih količina vitamina E.

**Grčevi u nogama** Vitamin E poboljšava protjecanje krvi u udovima i može pomoći pri uklanjanju noćnih grčeva u nogama i rukama te drugih teškoća, često uzrokovanih lošom cirkulacijom.

**Mišići** Prema istraživanju na Sveučilištu Tufts (Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts), vitamin E može smanjiti neka od oštećenja mišića koja nastaju zbog pretjeranog vježbanja, tako što štiti stanice od oksidacije. Istraživači su proučavali dvanaest muškaraca koji rade sjedeći. Polovica njih svakodnevno je tjedan dana dobivala 800 IU vitamina E neposredno prije njihova intenzivnog 45-minutnog vježbanja. Druga je polovica dobivala placebo. Nakon što su obje skupine vježbale, zamijećno je da je skupina koja je primala vitamin E imala znatno manje izlučenih masnih oksida te u krvi znatno nižu koncentraciju dviju supstancija koje uzrokuju upale. Drugim riječima, vitamin E omogućuje više aktivnosti, ublažava bol i smanjuje oštećenja tjelesnih tkiva. Pouka ove priče: ako namjeravate naporno raditi, uživajte pšenične klice i drugu hranu bogatu vitaminom E ili uzmite vitaminske dopune.

**Zaštita od ozona** Izlaganje ultraljubičastim zrakama i zagađivačima, kao što su ozon i dim cigareta, može potaknuti oksidaciju koja može uzrokovati oštećenje stanica, posebno DNK. Postupno propadanje DNK sprječava tijelo da se oporavi od tog oštećenja. Ozon, glavna komponenta smoga, vrlo je snažan oksidans kojemu smo svakodnevno izloženi. Prijašnja su istraživanja pokazala da izlaganje ozonu može smanjiti otpornost na infekcije te, između ostalog, uzrokovati oštećenja plućnog tkiva i potaknuti rast tumo-



ra. Plućno tkivo proučavano je u kulturi (tj. laboratorijskim uvjetima) kako bi se odredio karcinogeni učinak ozona i zaštitno djelovanje, ako postoji, vitamina E. Proučavanja su pokazala da je ozon, zajedno s drugim negativnim čimbenicima iz okoline, doista poticao rast tumora, a da je vitamin E branio stanice od tih kemijski izazvanih promjena. Milijun dolara vrijedno je pitanje bi li to uspješno funkcioniralo i kod ljudi te kolika bi količina vitamina E bila potrebna za učinkovitu zaštitu. Čak i ako ne postoji određen odgovor, dobra zamisao bila bi unijeti u prehranu ljudi više hrane bogate vitaminom E, posebice kod ljudi koji žive u gradskim sredinama, gdje je izloženost zagađivačima vrlo velika.

## Vitamin K

**ČINJENICE** Topiv u mastima, vitamin K javlja se u dva oblika: vitamin K<sub>1</sub> koji se nalazi u zelenom lisnatom povrću i vitamin K<sub>2</sub> koji nastaje u tankom crijevu a proizvode ga crijevne bakterije. Vitamin K ima mnoge važne zadaće u tijelu, ali njegova je najvažnija zadaća olakšavanje zgrušavanja krvi. Vitamin K daje se novorođenčadi kako bi se spriječilo krvarenje jer mala djeca još nemaju razvijene crijevne bakterije. Nedavna istraživanja pokazuju da vitamin K pomaže pri apsorpciji kalcija.

Dobri izvori toga vitamina jesu: prokulice, lucerna, kuhani špinat i jetra.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle iznosi između 65 i 80 mg.

Ljudi koji uzimaju sredstva za razrjeđivanje krvi mogu patiti od pomanjkanja vitamina K.

**MOGUĆE KORISTI** **Osteoporoza** Nedavno istraživanje provedeno u Danskoj na skupini žena u postmenopauzi (starih od 45 do 80 godina) pokazalo je da gubitak kalcija putem urina može biti prepolovljen svakodnevnim uzimanjem dodatka vitamina K. Smatra se da je nesposobnost tijela da zadrži kalcij nakon menopauze glavni uzrok osteoporoze.



## MINERALI

**Bakar**

**ČINJENICE** Ovaj je mineral potreban za pretvaranje željeza u krvi u hemoglobin. Bakar također pomaže očuvanju zdravlja kostiju, krvnih žila i živaca te normalnom funkcioniranju imunološkog sustava.

Dobri izvori bakra jesu: školjke, cjelovito pšenično zrnje, grah, orasi, sjemenke, suhe šljive, teletina i goveđa jetra.

**PRAVA KOLIČINA** RDA ne postoji. National Academy of Sciences smatra da procijenjena sigurna i dostatna dnevna količina iznosi između 1,5 i 3 mg.

**MOGUĆE KORISTI** **Artritis** Bakrene narukvice narodni su lijek protiv artritisa. Znanstvenici su nekad odbacivali ovaj način liječenja kao čistu prijevaru. Ipak, nedavno su neke ozbiljne studije dokazale da bakrene narukvice doista pružaju određeno olakšanje, vezano za bolove i ukočenost uzrokovane artritismom. Nekoć se, međutim, bakar smatrao mogućim uzročnikom artritisa. U zglobovima bolesnika koji su imali reumatoidni artritis pronađene su velike koncentracije bakra i ceruloplazmina (proteina s kojim se bakar veže). Na prvi pogled činilo se da je bakar na neki način uzrokovao takvo stanje, ali sada znanstvenici pretpostavljaju da su te povišene količine bakra možda bile pokušaj tijela da se samo izliječi. Doista, proučavanja su pokazala da bakar, zajedno s drugim protuupalnim lijekovima, može pomoći u smanjivanju simptoma artritisa.

**Ugrušci krvi** Mogu li srčana oboljenja biti izazvana premalim unošenjem bakra? Istraživači su otkrili mnoge sličnosti među životinjama kojima nedostaje bakar i ljudima koji boluju od srčanih bolesti. Prema nedavnom USDA istraživanju, miševima kojima je manjkao bakar trebalo je 2,5 puta više vremena za razgradnju krvnih ugrušaka nego onima koji su imali dostatnu količinu tog minerala. Slični pokusi izvršeni su na ljudima i također

su pokazali da srčani bolesnici trebaju više vremena za razgradnju krvnih ugrušaka pa to možda objašnjava uzrok njihove bolesti. Mali krvni ugrušci mogu se spojiti s kolesterolom i drugim štetnim tvarima te tako tvoriti ploče koje začepljuju arterije i zatim oslabljuju protok krvi kroz srce i druge organe. Ako se arterija suviše suzi, to može rezultirati srčanim napadajem. Komadić ploče koji se otkine i uđe u krvotok može također uzrokovati srčani napadaj ili kap.

## Bor

**ČINJENICE** Bor je mineral u tragu koji je sve donedavno bio zanemarinan. On se nalazi u hrani biljnog podrijetla i čini se da je bitan za život biljaka. Istraživači, međutim, počinju pretpostavljati da bor djeluje zajedno s druga dva glavna minerala – kalcijem i magnezijem – te potiče jačanje kostiju.

Dobri su izvori bora gotovo sve vrste voća i povrća, a sušeno voće, kao što su sušene marelice i šljive, posebno je bogato tim mineralom. Bora nema u piletni i drugim vrstama mesa.

**PRAVA KOLIČINA** Kako biste spriječili osteoporozu, uzimajte 3 mg bora na dan.

**MOGUĆE KORISTI** **Osteoporoza** Istraživači s USDA otkrili su da uzimanje dodatka od 3 mg bora na dan može podvostručiti količinu serumskog estrogena kod žena, a to može pomoći pri sprječavanju gubljenja koštane mase zbog osteoporoze. Estrogen pomaže održavanju adekvatnih količina kalcija i magnezija, koji se u menopauzi često gube kad razina estrogena padne. Kalcij i magnezij pomažu u sprječavanju demineralizacije kostiju koja dovodi do fraktura i prijeloma.

## Cink

**ČINJENICE** Ovaj mineral ima važnu ulogu u procesu dijeljenja, rasta i obnavljanja stanica u tijelu. Zbog svoje važne uloge u dijeljenju stanica, cink je također važan za zacjeljivanje rana, koje



zahtijeva brzo nastajanje novih stanica. Cink je bitan za normalan osjet okusa i mirisa, a čini se da također povećava imunitet.

Cink je i od ključne važnosti za pravilno funkcioniranje muškog reproduktivnog sustava.

Dobri izvori cinka jesu: janjetina, kamenice, svinjetina, jetra, jaja, pivski kvasac, mlijeko, grah, pšenične klice i sjemenke bundeve.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za žene jest 12 mg. Trudnice trebaju 15 mg cinka na dan. RDA za muškarce iznosi 15 mg.

**MOGUĆE KORISTI** ***Prehlade*** Cink je možda jedan od najučinkovitijih lijekova protiv jedne od najdosadnijih bolesti čovječanstva – obične prehlade. Nedavno je grupi od 73 prehladena studenta s Dartmouth Collegea dana nova vrsta tableta cinka u početnoj fazi bolesti. Uzimali su po dvije tablete svaka dva sata, najviše osam na dan. Rezultat: tablete su skratile trajanje prehlade za više od 40 posto (s prosječnih devet na pet dana), a također su i znatno ublažile težinu simptoma prehlade. Na osnovi tog istraživanja, koje je proveo liječnički bračni par John C. Godfrey i Nancy Godfrey, ustanovljeno je da je cink u liječenju prehlade još učinkovitiji od vitamina C. Premda se tablete cinka mogu nabaviti svagdje u trgovinama zdravom hranom i ljekarnama, bračni par tvrdi da su oni razvili još jaču verziju tog lijeka, ali se on još ne može nabaviti u SAD-u.

***Neplodnost kod muškaraca*** U prostati muškarca nalaze se visoke koncentracije cinka. Prostata je žlijezda koja proizvodi prostatnu tekućinu, s kojom se spermiji miješaju da nastane sjeme. Već neznatno pomanjkanje cinka može dovesti do malog broja spermija pa je to osnovni uzrok neplodnosti muškaraca. Vjeruje se da cink također regulira metabolizam testosterona u prostati, muškog hormona koji regulira spolni nagon. (Zanimljivo je da se kamenice, koje su vrlo bogate cinkom, često nazivaju muškim afrodizijakom.) Čuo sam za nekoliko slučajeva izlječenja muške neplodnosti nakon dodavanja cinka u prehranu.

Cink također može pomoći pri sprječavanju raka prostate, što je često problem starijih muškaraca.

## Fluor

**ČINJENICE** Ovaj je mineral bitan za nastajanje zuba i kostiju.

Fluor se nalazi u plodovima mora, u želatini te u vodi za piće u otprilike 45 posto svih zajednica u SAD-u.

**PRAVA KOLIČINA** RDA ne postoji. The Nacional Academy of Sciences procjenjuje da je sigurna i dostatna količina fluora između 1,5 i 4 mg na dan. Ako je vašoj vodi za piće dodan fluor, vjerojatno vam dodatni fluor nije potreban. Ako nije, porazgovarajte sa svojim stomatologom ili liječnikom o uzimanju dopuna. Količine koje prelaze 20 mg fluora na dan mogu imati toksično djelovanje.

**MOGUĆE KORISTI** **Zubi** Tridesetih su godina istraživači uočili da postoji obrnut razmjer između razine fluora u vodi i propadanja zubi. Pedesetih su mnoge zajednice diljem SAD-a počele fluorirati vodu za piće i rezultati su bili zapanjujući. U nekim su zajednicama djeca koja su pila fluoriranu vodu imala i do 60 posto manje karijesa nego tamo gdje voda nije bila fluorirana. U mjestima gdje voda sadrži malo fluora zubari često pacijentima propisuju dodatno uzimanje fluora.

**Osteoporoza** Mnoge studije dokazuju da su ljudi koji žive u područjima s optimalnom razinom fluora u vodi za piće manje izloženi riziku od obolijevanja od osteoporoze i drugih koštanih oboljenja, uključujući i smanjenu gustoću kostiju te propadanje kralježnice nego oni koji žive u područjima s malo fluora.

## Fosfor

**ČINJENICE** Ovog minerala ima u izobilju u američkoj prehrani te je prisutan u doslovce svakoj stanici. Fosfor pomaže izgradnji jakih zubi i kostiju, a također je potreban u oslobađanju energije iz hrane i stvaranju genetskog materijala, staničnih membrana te mnogih enzima. Kako bi kalcij i fosfor pravilno djelovali, trebali bi biti prisutni u omjeru 2:1. Pomanjkanje fosfora je rijetko.



**PRAVA KOLIČINA** RDA za mlade u pubertetu i adolescente te odrasle mlade ljude (od 11 do 24 godine starosti) jest 1200 mg.

RDA za osobe starije od 25 godina iznosi 800 mg.

**MOGUĆE KORISTI** Premda naše tijelo ne bi moglo funkcionirati bez fosfora, on se još ne koristi za liječenje ili sprječavanje nikakvih bolesti.

## Jod

**ČINJENICE** Jod je mikrohranjiva tvar potrebna za funkcioniranje štitne žlijezde koja proizvodi hormone što reguliraju mnoge tjelesne funkcije.

Pomanjkanje joda ima za posljedicu hipotireozu (premalo aktivna štitnjača), koja se očituje u pretjeranoj letargiji, zadebljanom podbratku, povećanju tjelesne težine i osjećaju hladnoće.

Dobri su izvori joda morski plodovi, morske alge i jodirana sol.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle jest 150 mcg. Trudnice trebaju 175 mcg a dojilje 200 mcg.

## Kalcij

**ČINJENICE** Kalcij je mineral koji je od svih minerala najzastupljeniji u ljudskom tijelu. Oko 99 posto kalcija našeg tijela nalazi se u zubima i kostima a 1 posto u tekućinama i mekim tkivima. Većina ljudi zna da se kalcij koristi za izgradnju jakih kostiju i zuba te za održanje čvrstoće kostiju, ali manjini je poznata činjenica da je taj mineral također bitan za pravilno funkcioniranje svake stanice u tijelu. Kalcij je važan za kontrakcije (grčenje) mišića, zgrušavanje krvi i održavanje staničnih membrana. Kalcij ima ključnu ulogu u normalnom funkcioniranju srca i drugih mišića. Vitamin D pojačava apsorpciju kalcija u tijelu. Čini se da magnezij regulira protjecanje kalcija među stanicama.

Dobri izvori kalcija jesu: obrano nemasno mlijeko, nemasni jogurt, obogaćena jela od žitarica, losos i sardine s kostima, tofu (ako je pripremljen s kalcijevim sulfatom) te melasa šećerne trske. Kalcij je također prisutan u zelenom lisnatom povrću, ali oksalna kiselina, koja se nalazi u povrću kao što je špinat, repa, bijela blitva i rabarbara, može poremetiti apsorpciju kalcija. Proteini mogu također osujetiti apsorpciju kalcija. Čini se da se s povećanjem razine proteina u tijelu povećava i količina kalcija koja se izlučuje putem urina. Laktoza, vrsta mliječnog šećera, izgleda pomaže apsorpciji, zato su mliječni proizvodi odličan izvor kalcija.

Alkohol također ometa apsorpciju kalcija.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle osobe do 25 godina starosti jest 1200 mg, a od 25 do 50 godina starosti 800 mg na dan.

Neki stručnjaci preporučuju i do 1500 mg kalcija na dan ženama nakon menopauze koje ne uzimaju dodatke estrogena. Većini Amerikanki nedostaje kalcij. Žene između 19 i 34 godine starosti konzumiraju u prosjeku 665 mg kalcija na dan, a one između 35. i 50. godine 565 mg.

**MOGUĆE KORISTI** **Rak** Nedavno istraživanje muškaraca kojima prijeti rak debelog crijeva pokazalo je da povećano uzimanje kalcija veoma brzo smanjuje promjene na stanicama debelog crijeva. Za nastajanje raka karakteristične su brze promjene stanica. Istraživači misle da je niska stopa oboljenja od raka debelog crijeva u Finskoj povezana s uzimanjem mliječnih proizvoda bogatih kalcijem. (Pristalice vlakana također ističu da Finci jedu više žitarica bogatih vlaknima nego Amerikanci, a to također može smanjiti rizik od raka debelog crijeva.)

**Srce** Visok kolesterol glavni je čimbenik rizika od srčanog napadaja i kapi. Čitav niz studija pokazuje da kalcij može smanjiti kolesterol. Kod proučavanja na životinjama više koncentracije kolesterola primijećene su u štakora kod kojih je postojalo pomanjkanje kalcija. Kod ljudi jedna je studija pokazala da dodatak od 800 mg kalcija na dan smanjuje razinu kolesterola u krvi za 25 posto. Druga studija, koja je provedena na starijim ženama, pokazala je da je dodatak od 750 mg kalcija na dan smanjio štetni kolesterol s 266 mg/dl na 36 mg/dl. Ti rezultati obećavaju, ali ipak,



potrebna su daljnja proučavanja o ulozi kalcija u snižavanju kolesterola.

**Visok krvni tlak** Nekoliko je studija pokazalo da kalcij može sniziti krvni tlak i kod ljudi i kod životinja, posebno u ljudi koji već imaju samo umjereno ili veoma povišen krvni tlak. James H. Dwyer sa Sveučilišta iz Los Angelesa u Kaliforniji (University of Southern California School of Medicine, Los Angeles), proučavao je 6634 muškarca i žene a projekt je tekao pod nazivom National Health and Nutrition Examination Survey 1 i trajao od 1971. do 1984. godine. Na početku proučavanja ni jedan od sudionika nije patio od hipertenzije, premda se ona kod mnogih pojavila tijekom proučavanja. Jedno zapanjujuće otkriće: bez obzira na životnu dob, ljudi koji su uzimali bar 1 mg kalcija na dan smanjili su rizik od visokog krvnog tlaka do 12 posto. Neke su skupine još bolje prošle. Ljudi koji su umjereno pili, a jeli su najmanje 1 gram kalcija na dan, smanjili su rizik od visokog krvnog tlaka za 20 posto. (Alkohol ometa apsorpciju kalcija.) Ljudi mlađi od 40 godina, koji su hranom unosili više od 1 grama kalcija na dan, smanjili su rizik od hipertenzije do 25 posto. Najbolje su prošli vitki, koji su pili umjereno i bili mlađi od 40 godina te uzimali 1 gram kalcija na dan: smanjili su rizik od obolijevanja od hipertenzije za nevjerojatnih 40 posto.

Čini se da kalcij također pomaže održavanju normalnog krvnog tlaka kod djece. Framinghamovo proučavanje djece iz 106 obitelji pratilo je prehrambene navike djece stare između 3 i 5 godina. Majke su vodile dnevnik o prehrani djece i na osnovi tako dobivenih podataka pokazalo se da su djeca koja su jela hranu najbogatiju kalcijem imala najniži sistolički tlak. (Sistolički tlak, gornja brojka, nastaje kad se srce zgrči i potisne krv u arteriju. Dijastolički tlak, donja brojka, jest tlak u arterijama onda kad se srčani mišić odmara između otkucaja.)

**Osteoporoza** Osteoporoza je poremećaj koji se očituje u gubljenju koštane mase i gustoće a tipičan je za žene u postmenopauzi te može uzrokovati prijelome i frakture. Komplikacije do kojih dolazi zbog osteoporoze vodeći su uzrok smrti starijih žena. Postoji nekoliko razloga zašto osteoporoza pogađa osobe starije životne dobi. Kao prvo, sa starenjem naše tijelo ne može više dobro iskorištavati vitamin D, a to tijelu otežava apsorpciju kalcija iz hrane. Drugo, smanjenje razine estrogena nakon menopauze može također ometati sposobnost tijela da učinkovito iskorištava kalcij.



Premda osteoporoza pogađa osobe starije životne dobi, ovaj iscrpljujući i po život opasan poremećaj može vući korijenje iz mnogo ranije životne dobi. Postoje neki nedvosmisleni dokazi da pomanjkanje kalcija u razdoblju adolescencije (koja je vrijeme kada mnoge djevojke počinju držati dijetu) može ugroziti razvoj koštane mase pa to u kasnijoj životnoj dobi može dovesti do osteoporoze. Istraživači su nedavno pratili i uspoređivali učinak kalcija i genetskih osobina na razvoj koštane mase kod male skupine djevojaka u razvoju (adolescenata). Očekivali su da je tjelesna građa djelomično nasljedna te da će djevojke kojih su majke ili očevi imali velike kosti i same imati veće kosti. Međutim, prehrana – posebice unos kalcija – čini se da je bila još važniji čimbenik u razvoju koštane mase. Rezultati njihova dvogodišnjeg proučavanja pokazali su da se kod djevojaka koje su hranom uzimale velike količine kalcija razvila bolja i gušća koštana masa nego u onih koje su uživale manje kalcija, i to bez obzira na njihovo obiteljsko naslijeđe. Istraživači su također zapazili da djevojke koje su unosile najviše kalcija u organizam (1637 mg na dan) nisu izlučivale, putem urina, mnogo više kalcija od onih koje su uzimale manje kalcija. To je znak da je tijelo dobro iskorištavalo kalcij. Istraživači drže da u vrijeme adolescencije, kada rast kostiju kod djevojaka doseže vrhunac, tijelo zadržava dodatni kalcij.

Postoje također neki dokazi da prehrana bogata kalcijem može usporiti gubitak koštane mase kod odraslih žena. U istraživanju provedenom među ženama iz 12 zemalja istraživači su otkrili izravnu povezanost između velikog uživanja kalcija i niskog rizika od osteoporoze. Na primjer, žene iz Finske, koje u prosjeku konzumiraju 1300 mg kalcija na dan, imale su najmanji broj fraktura. Žene iz Japana, koje uživaju najmanje kalcija (oko 400 mg na dan), imaju najveći broj fraktura. Ipak, većina istraživača vjeruje da je uzimanje nadopuna kalcija i estrogena nužno za sprječavanje osteoporoze kod žena koje su najviše izložene riziku od te bolesti.

**Trudnoća** Kalcij možda ima ulogu u održavanju normalnog krvnog tlaka tijekom trudnoće. Istraživanja pokazuju da u zemljama kao što su Gvatemala i Etiopija, žene koje jedu hranu s malo kalorija, ali s velikim količinama kalcija imaju mnogo nižu stopu edema (zadržavanja vode), proteinurije i hipertenzije tijekom trudnoće. Jedno američko istraživanje na trudnicama potvrđuje da kalcij može pomoći pri smanjivanju visokog krvnog tlaka.



Istraživači su tijekom 20 tjedana davali 30 ženama s normalnim krvnim tlakom i 20 ženama s povišenim krvnim tlakom po 1000 mg dopune kalcija. Kod žena s visokim krvnim tlakom došlo je do značajnog sniženja dijastoličkog krvnog tlaka, tlaka u arterijama kad se srčani mišić odmara između otkucaja (ali kod sistoličkog tlaka nije došlo ni do kakvih promjena). Čini se da na žene s normalnim krvnim tlakom kalcij nije imao nikakav učinak.

U još jednom istraživanju na 1194 trudnice, polovica njih dobivala je 2 grama kalcija na dan, a druga polovica placebo. Kod prve polovice koja je dobivala kalcij postojala je manja vjerojatnost da će doći do poremećaja krvnog tlaka, kao što je, primjerice, preeklampsija, potencijalno po život opasna bolest koja pogađa oko 7 posto svih trudnica u zadnjem tromjesečju trudnoće, nego kod onih koje su dobivale placebo. Premda kalcij ne sprječava pojavu preeklampsije, on smanjuje mogućnost njena javljanja.

**Predmenstrualni sindrom** Hrana bogata kalcijem, kao što je toplo mlijeko, dugo je već narodni lijek protiv PMS-a. Nedavno malo istraživanje na Human Nutrition Research Center u Grand Forksu, u Sjevernoj Dakoti (USDA Quarterly Report, No. 2, 1991), potvrđuje da su »bakice« znale o čemu govore. Deset žena dobivalo je tijekom istraživanja vrlo velike količine kalcija (1300 mg na dan, od toga pola u hrani, a pola kao dodatak), a jednako toliko njih dobivalo je hranu s malo kalcija (600 mg na dan, ili prosječnu količinu koju unose američke žene). Na polovici istraživanja, žene su zamijenile uloge: žene koje su prije dobivale vrlo velike količine kalcija sada su dobivale hranu s vrlo malo tog minerala i obrnuto. Velika većina žena izjavljivala je da su imale manje PMS-simptoma tijekom prehrane s velikim količinama kalcija, određenije – bile su bolje raspoložene, manje razdražljive i manje depresivne. Nekoliko je žena tijekom uzimanja velikih količina kalcija izjavilo da imaju manje glavobolja, bolova u leđima i grčeva. Premda je riječ o malom istraživanju, rezultati obećavaju.

**Kapi** Malen unos kalcija i malo vitamina D povezano je s kapi. Istraživači su uspoređivali prehranu 35 žena koje su doživjele kap, a nisu nikada imale visok krvni tlak ili bolovale od srčanih bolesti, s prehranom žena koje nisu doživjele kap. Njihovi nalazi: prehrana zdravih žena sadržavala je 38 posto više vitamina D i 17 posto više kalcija negoli prehrana onih koje su bile žrtve kapi.



**UPOZORENJE** Prekomjerne količine kalcija (više od 2000 mg) mogu uzrokovati zatvor te povećavaju rizik od infekcija mokraćnog sustava.

## Kalij

**ČINJENICE** Ovaj mineral djeluje zajedno s natrijem i regulira ravnotežu vode u tijelu te normalizira srčani ritam. Također je nužan za normalno funkcioniranje živaca i mišića. Male količine kalija povezuju se s visokim krvnim tlakom i srčanom aritmijom.

Dobri su izvori bijeli krumpir (s 500 mg kalija – jedan od najboljih), tikvice, suhe marelice, običan nemasni jogurt, banane, niski grah, narančin sok, suhe šljive i pečeni slatki krumpir.

**PRAVA KOLIČINA** RDA ne postoji. Stručnjaci s National Academy of Sciences smatraju da je sigurna i minimalna količina između 1600 i 2000 mg kalija na dan. Ja preporučam najmanje 2000 mg na dan.

**MOGUĆE KORISTI** **Visok krvni tlak** Povećano uzimanje kalija u hrani može kod nekih pacijenata smanjiti potrebu za lijekovima protiv visokog krvnog tlaka. U nedavnoj studiji skupine od 54 pacijenta s visokim krvnim tlakom polovici njih rečeno je da povećaju unos kalija u organizam, dok je druga polovica nastavila sa svojim uobičajenim načinom prehrane. Istraživači su pratili unos kalija kod obiju grupa svaki mjesec. Oni koji su uzimali dodatne količine kalija mogli su značajno smanjiti uzimanje lijekova protiv visokog krvnog tlaka. Potkraj proučavanja, 81 posto pacijenata koji su uživali velike količine kalija moglo je kontrolirati svoj krvni tlak korištenjem manje od 50 posto lijekova nego što su ih uzimali prije povećanog unosa kalija. Dodatna korist: pacijenti koji su uživali više kalija osjećali su se bolje i imali su manje simptoma. Zbrajajući rezultate svog istraživanja, istraživači su u *Annals of Internal Medicine* iznijeli svoje zaključke: »Povećano uživanje kalija putem prirodne hrane vrlo je korisna i učinkovita mjera za smanjenje potrebe za liječenjem hipertenzije.«



**UPOZORENJE** Prekomjerna količina kalija normalno se izlučuje preko bubrega. Međutim, ljudi s bolesnim bubrezima ne bi trebali jesti hranu koja sadrži puno kalija niti uzimati dodatke kalija.

## Krom

**ČINJENICE** Ovaj mineral u tragu sudjeluje skupa s inzulinom u metabolizmu šećera. Krom može dijabetičarima pomoći na dva važna načina. Kao prvo, čini se da on potiče beta-stanice u gušterači na proizvodnju više inzulina onda kada je to potrebno. Drugo, on povećava učinkovitost inzulina pomažući tako održavanju normalne količine glukoze u krvi.

Dobri izvori kroma jesu pivski kvasac, prokulice, šunka, puretina, sok od grožđa i školjke.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za krom ne postoji, ali unos kroma za prosječnu odraslu osobu trebao bi biti između 50 i 200 mcg. Prema podacima USDA, malo ljudi dobiva minimum od 50 mcg toga minerala. Krom se najbolje apsorbira u obliku faktora tolerancije glukoze (GTF), prirodne tvari koja sadrži krom s niacinom, glicinom, glutaminskom kiselinom i cisteinom. Kromov pikolinat, noviji oblik kroma koji se bolje apsorbira, pokazao se kao sredstvo koje snižava kolesterol, produžuje životni vijek, pa čak možda pomaže i razvoju mišića kod atletičara.

**MOGUĆE KORISTI** **Srce** Dijabetičari su posebno izloženi riziku od obolijevanja koronarnih arterija ili riziku od srčane kapi. Ipak, nedavne studije upućuju da krom može smanjiti taj rizik pomažući podizanju HDL-a ili tzv. »korisnog« kolesterola. Srčani bolesnici – neki od njih bolovali su i od dijabetesa, a neki nisu – dobivali su, tijekom 16 mjeseci, ili dodatak kroma u količini od 200 mcg na dan ili placebo. Kod grupe koja je dobivala krom došlo je do značajnog porasta HDL-a, u usporedbi s grupom koja je dobivala placebo. Važan zaključak: bolesnicima koji su bolovali od dijabetesa krom je koristio jednako dobro kao i onima koji nisu bili dijabetičari.



## Magnezij

**ČINJENICE** Ovaj je mineral potreban za čitav niz tjelesnih funkcija, uključujući izgradnju kostiju, proizvodnju proteina, oslobađanje energije iz mišićnih zaliha te reguliranje tjelesne temperature. Magnezij je neophodan za preradu vitamina C i kalcija, kao i fosfora, natrija i kalija. Magnezij djeluje protiv kalcija i tako regulira otkucaje srca i grčenje mišića: magnezij opušta krvne sudove, a kalcij uzrokuje njihovo grčenje. Premalo magnezija uzrokuje preveliko nakupljanje kalcija i natrija (dviju tvari koje izazivaju grčenje) u tijelu pa to može ometati protok krvi u malim krvnim žilama te tako dovesti do povišenog krvnog tlaka. Normalna ravnoteža minerala nužna je za normalan rad srca i funkcioniranje stanica.

Premale količine magnezija povezane su s visokim krvnim tlakom, srčanom aritmijom i srčanim napadajima.

Dobri su izvori pšenične mekinje, cjelovito zrnje, lisnato zeleno povrće, mlijeko, meso, grah, banane, marelice, sušena gorušica, začini curry i kakao.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za odrasle iznosi između 250 i 350 mg na dan. Trudnice i dojilje trebaju 300 do 355 mg magnezija na dan.

**MOGUĆE KORISTI** ***Dijabetes i visok krvni tlak*** Više od 80 posto dijabetičara umire od neke kardiovaskularne bolesti. Visok krvni tlak, glavna komplikacija dijabetesa, dramatično povećava rizik od srčanog napadaja ili kapi. Magnezij može dijabetičarima koji nisu ovisni o inzulinu pomoći da održe normalan krvni tlak. Za dijabetes bolesnika koji nisu ovisni o inzulinu karakteristična je povećana koncentracija inzulina i glukoze u krvi. (Glukoza je šećer koji stanice razgrađuju i tako stvaraju energiju.) Za razliku od dijabetesa kod kojeg su bolesnici ovisni o inzulinu jer tijelo nije sposobno samo proizvoditi inzulin, u obliku dijabetesa koji nastaje zbog inzulinske otpornosti tijelo doduše proizvodi inzulin, ali je on neučinkovit jer ne može pretvarati glukozu u energiju. Pri nedavnom istraživanju (o kojem je izvještavano na sastanku američkog udruženja srčanih bolesnika, American Heart Association 1990. g.), ustanovljeno je da postoji povezanost između visoke koncen-



tracije kalcija i niske koncentracije magnezija s tim oblikom dijabetesa te visokim krvnim tlakom. U drugom istraživanju, izvršenom u Kaliforniji (City of Hope Medical Center in Duarte, California), dodatak od 400 mg magnezija na dan drastično je snizio krvni tlak kod ljudi s tom vrstom dijabetesa. Premda su potrebna daljnja istraživanja, bolesnici koji boluju od oblika dijabetesa što nastaje zbog otpornosti na inzulin trebali bi jesti hranu bogatu magnezijem. Osim toga, trebali bi se posavjetovati sa svojim liječnikom o uzimanju dodataka magnezija.

**Regulacija glukoze** Stariji ljudi mogu postati otporni na inzulin, tj. oni ne mogu svoj inzulin učinkovito iskoristavati za pretvaranje glukoze u energiju te se stoga kod njih povećava koncentracija glukoze. Otpornost na inzulin povećava rizik od nastajanja dijabetesa i visokog krvnog tlaka. Prema podacima objavljenim u članku u American Journal of Clinical Nutrition stariji bi ljudi mogli poboljšati svoju sposobnost za pretvaranje glukoze u energiju uzimanjem dodataka magnezija.

**Srce** Liječnik može propisati magnezij nakon srčanog napadaja. U istraživanju pod potkroviteljstvom National Heart, Lung and Blood Institute u Bethesda, u državi Maryland, magnezij je davan intravenozno skupini srčanih bolesnika neposredno nakon srčanog napadaja. Ustanovili su da su pacijenti koji su dobili magnezij imali 55 posto više izgleda za preživljavanje nego oni koji nisu dobili taj mineral.

Druga istraživanja pokazuju da magnezij može štititi od opasnih krvnih ugrušaka sprječavajući krvne pločice da se sljepljuju. Krvni ugrušci mogu uzrokovati srčane napadaje i kap.

**Migrena** Žene koje pate od migrene često imaju glavobolje tijekom ili tik prije menstruacije. Nedavno objavljeni članak u časopisu Headache izvještava da su žene koje su uzimale 200 mg magnezija na dan općenito imale znatno manje glavobolja, a posebice u to vrijeme.

**Prijevremeni porođaj** Neki porodničari preporučuju svojim pacijenticama uzimanje dodatka magnezija tijekom trudnoće kako bi se spriječio prijevremeni porođaj. Oni zapravo daju velike količine magnezija intravenozno kako bi spriječili prijevremeni porođaj u žena kod kojih se pojave rani trudovi. Magnezij pripomaže opuštanju mišića maternice, djelujući suprotno kalciju, i to oslobađa kemijske reakcije koje su odgovorne za trudove. Trudnice



bi posebno trebale paziti da jedu dovoljno hrane bogate magnezijem. (Posavjetujte se sa svojim liječnikom prije nego što počnete uzimati taj ili bilo kakav drugi dodatak tijekom trudnoće.)

**Predmenstrualni sindrom** Istraživanja pokazuju da žene koje pate od PMS-a imaju nisku koncentraciju magnezija u krvi. U nedavnoj studiji, objavljenoj u *Obstetrics and Gynecology* (Porodništvo i ginekologija), izneseni su podaci o 350 žena koje su patile od PMS-a. Njima je davano ili 350 mg magnezija na dan ili placebo tijekom zadnja dva tjedna menstrualnog ciklusa. PMS-simptomi, uključujući promjene raspoloženja, nadutost i bolove, bili su veoma smanjeni kod onih žena koje su uzimale magnezij.

**UPOZORENJE** Prevelike količine magnezija mogu izazvati dijareju i uništiti ravnotežu minerala. Ne uzimajte više od 1000 mg magnezija na dan.

## Mangan

**ČINJENICE** Premda ovog elementa u tragovima trebamo doista malo, čini se da on obavlja mnoge vrlo važne zadaće u tijelu. Mangan pomaže u aktiviranju enzima koji su neophodni za pravilnu upotrebu vitamina C, biotina i vitamina B1 (tiamina). On ima važnu ulogu u metabolizmu hrane i proizvodnji masnih kiselina te kolesterola. Također je važan za normalno funkcioniranje živčanog sustava i proizvodnju spolnih hormona. Mangan je antioksidans te kao takav može imati ulogu u sprječavanju raka i srčanih bolesti. Ipak, dosada nije mnogo istraživanja posvećeno manganu, ali to se može promijeniti.

Dobri su izvori orasi, cjelovito zrnje žitarica, zeleno lisnato povrće, grašak, repa i žumanjci.

**PRAVA KOLIČINA** RDA ne postoji, ali 2,5 do 5 mg smatra se dnevnim potrebama odraslih osoba.



## Natrij

**ČINJENICE** Natrij je važan element u krvi koji, zajedno s kalijem, pomaže u održavanju ravnoteže tjelesnih tekućina. Natrij dobivamo putem hrane u obliku natrijeva klorida ili kuhinjske soli. Premda je natrij neophodan za život, prevelike količine natrija mogu uzrokovati teškoće. Ljudi koji jedu vrlo slanu hranu izloženiji su riziku obolijevanja od raka želuca i drugih vrsta gastrointestinalnog raka. Osim toga, sol može kod mnogih ljudi uzrokovati visok krvni tlak. Da bi se održala normalna ravnoteža soli i vode u tijelu, prekomjerna sol izlučuje se urinom. Međutim, neki su ljudi osjetljivi na sol i zadržavaju u tijelu višak soli. Kako bi uspostavili ravnotežu između te soli i vode, tkivo tih ljudi zadržava prevelike količine vode. Kao posljedica toga kod tih se ljudi povećava volumen krvi, njihovo srce mora više raditi da bi »ispumpalo« suvišnu tekućinu a krvni tlak im se povisuje. Kako možete znati jeste li »osjetljivi na sol«? Ako imate visok krvni tlak, možete pokušati smanjiti unos soli i vidjeti je li došlo do promjene. Ako vam krvni tlak počne padati, to je znak da ste vjerojatno unijeli previše soli.

**PRAVA KOLIČINA** Većina Amerikanaca jede barem dva do tri puta više soli nego što bi trebala. Američko udruženje za bolesti srca (American Heart Association) preporučuje ograničiti uzimanje soli na 2400 mg na dan ili 1000 mg soli na 1000 kalorija. Kako biste se »uklopili« u te preporučene vrijednosti, možda ćete morati mijenjati svoje prehrambene navike. Samo jedan obrok u restoranu s tzv. brzom gotovom hranom već može unijeti u organizam tih 2000 mg. (U samom hamburgeru ima 1200 mg soli.) Ako ne pazite, večera u japanskom restoranu može imati iste posljedice: samo jedna žlica umaka od soje sadrži oko 800 mg soli. (Volite li ipak umak od soje, kupite onaj sa smanjenom količinom soli.)

## Selen

**ČINJENICE** Premda ovog minerala u tragu trebamo vrlo malo, on je od izuzetne važnosti. Djelujući zajedno s glutationom, tripeptidom koji se nalazi u tijelu, selen je glavni antioksidans koji uništava

slobodne radikale. On također detoksificira toksične metale kao što su živa, kadmij i arsen, pa i druge potencijalno karcinogene tvari, vezujući ih i stvarajući spojeve koji se ispiru (isplahnjuju) iz organizma. Proučavanja pokazuju da selen može detoksificirati peroksidirane masnoće koje mogu potaknuti rast kanceroznih tumora.

Dobri izvori selena jesu: češnjak, crveni luk, riba, školjke, crveno meso, crveno grožđe, prokulice, cjelovito pšenično zrnje i žito (prerada pšenice u bijelo brašno smanjuje sadržaj selena u njoj za 75 posto!), jaja, iznutrice i piletina. Količina selena u povrću varira i ovisi o kvaliteti tla.

**PRAVA KOLIČINA** Već gotovo dva desetljeća ja hvalim taj mineral. Konačno je 1990. godine američka vlada priznala njegovu važnost utvrđujući RDA za selen od 50 do 100 mcg na dan. Mislim da je ta količina preniska. Istraživači koji se bave ispitivanjem raka smatraju da je za zaštitu od raka potrebno najmanje 200 mcg selena na dan.

**UPOZORENJE** Količine veće od 200 mcg mogu biti toksične.

**MOGUĆE KORISTI** **Rak** Postoje uvjerljivi dokazi da selen može pomoći u zaštiti od raka. Količina selena u tlu različita je od zemlje do zemlje, a u SAD-u od države do države. Istraživanja pokazuju da zemlje s najvećom količinom selena u tlu imaju najmanje oboljenja od raka. Druge studije pokazuju da populacije s najvećim količinama selena u krvi najmanje obolijevaju od raka. Kod miševa koje su hranili hranom s velikom količinom polinezasićenih masnoća i malom količinom selena pojavio se tumor dojki, a kod onih koji su dobivali polinezasićene masnoće i selen to se nije dogodilo.

**Srce** Čini se da selen – možda zbog svoje antioksidacijske aktivnosti – štiti od bolesti srca i krvotoka. Zemlje s najmanjom količinom selena u tlu imaju najveću stopu srčanih kapi. U SAD-u to je područje koje je nazvano »jugozapadni pojas kapi« (south-western Stroke Belt).



## Željezo

**ČINJENICE** Željezo je neophodno za tvorbu hemoglobina, crvenih krvnih zrnaca i mioglobina, crvenog pigmenta u mišićima te nekih enzima. Organsko željezo, koje se nalazi u životinjskim proizvodima, lakše se apsorbira nego željezo iz biljaka. Vitamin C pomaže i olakšava apsorpciju željeza, dok je kalcij i kofein mogu ometati. Žene tijekom menstruacije trebaju više željeza kako bi nadoknadile mjesečni gubitak željeza iz krvi. Prehrana s premalo željeza povezana je s teškoćama u učenju kod djece te s teškoćama u koncentraciji i kratkotrajnom pozornošću kod mladih žena. Nedostatak željeza može dovesti do slabokrvnosti koja se očituje u umoru, osjećaju hladnoće i smanjenom imunitetu.

Suviše željeza jednako je štetno kao i premalo. Visoke koncentracije željeza u tijelu mogu pridonijeti riziku od obolijevanja koronarnih arterija. Jedno finsko istraživanje usmjerilo se na 1931 muškarca koji na početku istraživanja, 1984., nisu imali nikakve znakove srčanih oboljenja. Istraživači su otkrili da su muškarci kojih je prehrana sadržavala veće količine željeza, imali veću vjerojatnost obolijevanja od srčanih bolesti nego oni koji su uživali manje željeza. Osim toga, oni s visokim koncentracijama željeza u krvi, više od 200 mcg po litri, imali su dva puta veću vjerojatnost da će doživjeti srčani napadaj nego oni s nižim razinama feritina. Znanstvenici misle da suviše željeza u krvi može potaknuti stvaranje slobodnih radikala koji mogu oštetiti stanice na stijenkama arterija i srčani mišić. (Dodatak dobrog antioksidansa riješio bi taj problem.)

Dobri izvori željeza jesu svinjetina, kamenice, školjkaši, govedina, jetra, piletina i puretina. Sušeno voće, zeleno povrće i grah također su prilično dobri izvori, premda ne tako dobri kao meso.

**PRAVA KOLIČINA** RDA za žene od 11 do 50 godina starosti jest 15 mg. (Granična je crta menopauza.)

Trudnice trebaju 30 mg na dan.

RDA za muškarce iznosi 10 mg.

Oko 75 posto svih Amerikanki između 19. i 50. godine života unosi u organizam manje od 80 posto RDA željeza.

**MOGUĆE KORISTI** Slabokrvnost uzrokovana pomanjkanjem željeza. Možda čak 15 posto žena koje imaju menstruaciju pati od pomanjkanja željeza. Slabokrvnost, stanje u kojem je oslabljena sposobnost tijela da proizvodi zdrave crvene krvne stanice, javlja se ako koncentracija željeza padne ispod 12 mcg po litri krvi, a razina hemoglobina ispod 12,5 grama na 100 ml krvi. Ljudi koji su anemični brzo se umaraju i osjetljiviji su na infekcije. Žene su posebno sklone anemiji zbog menstruacije, ali i zato jer češće drže dijetu nego muškarci. Vegetarijanci, oni koji ne jedu meso, također su izloženi riziku od anemije i moraju osobito paziti da jedu dovoljno sušenog voća, graha i žitarica obogaćenih željezom.

**UPOZORENJE** Ako sumnjate da imate premalo željeza, posavjetujte se s liječnikom prije nego što počnete uzimati bilo kakve dopune. Prevelike količine željeza mogu biti toksične ako se ne uzimaju s odgovarajućim antioksidansima.



## »STO NAJBOLJIH«: OD AMARANTA DO ZELENOG ČAJA

**S**vaki dan provodimo važan odabir vezan za zdravlje. Odabir onoga što ćemo jesti vjerojatno je jedan od najvažnijih. Ipak, mnogi od nas ne biraju pametno jer ne znaju koja je hrana najbolja. Neki su jednostavno previše zaposleni da bi razmišljali o tome što jedu. Ovo će vam poglavlje pomoći da saznate kako jesti i korisno i dobro. Između tisuća dostupnih jela odabrao sam »Sto najboljih«, za koja mislim da su, u današnje vrijeme, i najzdravija.

Odabrao sam široku paletu jela jer smatram da je dobro uravnotežena prehrana najbolji način za sprječavanje pomanjkanja određenih hranjivih tvari.

Mnoga od jela na mom popisu »sto najboljih« dospjela su na popis upravo zbog svojih hranjivih svojstava: neka su bogata fitokemikalijama, neka sadrže mnogo vlakana, a neka su izvrstan izvor određenih vitamina ili minerala koji mogu štititi od mnogih bolesti. No neka od jela na popisu »Sto najboljih« odabrana su zbog tvari što im nedostaju – posebno masnoće (koje su glavni krivac za mnoge bolesti) i/ili toksina koji mogu biti potencijalno opasni.

Najvažnije je da sva jela na popisu »sto najboljih« zadovoljavaju drugi važan kriterij – dobroga su okusa. Znam da je nemoguće pridržavati se programa zdrave prehrane ako vam ona ne odgovara.

Nakon što pročitate ovo poglavlje, vidjet ćete da je hraniti se zdravo i prirodno lakše nego što ste mislili.

## Amarant (rumenika)

**ČINJENICE** Amarant je žito koje su još prije 500 godina Asteci veoma cijenili, a suvremeni Amerikanci, koji žele zdravo živjeti, danas ga ponovno otkrivaju. Amarant, mala sjemenka slična prosu (a ima blag okus sličan orahu), kuha se i dobiva se vrlo ukusna žitna kaša ili glavno jelo. Može se također pržiti i dodavati kao začín u juhe, salate ili gulaše. Amarant je bogat lizinom, jednom od osam esencijalnih aminokiselina koju tijelo ne može samo proizvoditi i koje nema u hrani biljnog podrijetla (ali je obično ima puno u onoj životinjskoga). On je također vrlo bogat željezom i kalcijem, dvama mineralima koji često nedostaju u prehrani žena i djevojaka. Obrok od 60 g kuhanog amaranta sadrži 80 posto RDA željeza i 10 posto RDA kalcija. Amarant također sadrži vrlo malo kalorija i masti, a bogat je vlaknima.

**MOGUĆE KORISTI** Amarant osigurava visokokvalitetne proteine, bez dodatnih masnoća ili kalorija, kojih obično ima u mesu.

Željezo je potrebno za nastajanje crvenih krvnih stanica. Žene tijekom menstruacije obično ne dobivaju dovoljno željeza i mogu postati slabokrvne.

Kalcij je nužan za jake zube i kosti, kao i za normalan krvni tlak. Djevojkama i ženama kalcij je posebice potreban kako bi se spriječila osteoporoza ili gubljenje koštane mase u kasnijim godinama života.

Vlakna pomažu održavanju uredne probave, sprječavaju rak debelog crijeva i rektuma.

**OSOBNI SAVJET** Na tržištu se prodaje nekoliko vrsta proizvoda od amaranta, od pahuljica do kolačića i granula. Mnogi od tih proizvoda sadrže vrlo malo amaranta pa stoga nisu mnogo bolji od drugih uobičajenih proizvoda od žita. Kako biste izbjegli prijevaru, radije kupite pravo sjeme amaranta i sami ga skuhaite. Ja osobno volim ga malo začínjenog, s umakom od soje, no neki ga ljudi više vole zasladiti smeđim šećerom.



## Bademi

**ČINJENICE** Možda zvuči neobično, ali premda bademi sadrže vrlo mnogo masti (13 grama masti na svakih 30 grama badema), oni mogu biti korisni za srce. Vrlo opsežna studija, kojom je obuhvaćeno 26.000 pripadnika Adventističke crkve, pokazala je da su oni koji su jeli bademe, kikiriki i orahe bar šest puta na tjedan, imali u prosjeku za sedam godina dulji životni vijek nego oni koji to nisu jeli, a, također, među njima bilo je i znatno manje srčanih napadaja. Bademi su bogati mononezasićenim masnim kiselinama koje snižavaju kolesterol i tako mogu štititi od srčanog napadaja. Bademi su također bogati vitaminom E, drugim »zaštitnikom« srca.

Bademi su u prednosti pred drugim vrstama voća u tvrdoj ljusci jer su izvrstan nemliječni izvor kalcija: 30 grama badema daje oko 10 posto RDA toga minerala.

**MOGUĆE KORISTI** Mononezasićene masne kiseline pomažu držanju kolesterola pod kontrolom.

Vitamin E, snažni antioksidans, pomaže u sprječavanju nakupljanja ploča u arterijama, koje mogu uzrokovati srčani napadaj.

Kalcij pomaže izgradnji jakih kostiju te regulaciji srčanih otkucaja i normalizaciji krvnog tlaka.

## Bakalar

**ČINJENICE** Ljudi iz Islanda mogu se pohvaliti najdužim životnim vijekom od svih naroda zapadnoga svijeta. Duguju li Islandčani svoju dugovječnost činjenici da oni jedu više ove ribe nego ijedan drugi narod? Dok mi halapljivo gutamo hamburgere i pržene krumpiriće, Islandčani jedu bakalar, i to mnogo bakalara. Ali čak ni velike količine bakalara neće vas udebljati niti začepiti vaše arterije. Bakalar sadrži neobično malo zasićenih masnoća i kalorija. Obrok od 120 g bakalara ima tek 118 kalorija i samo 37 mg kolesterola. Dodatna korist: bakalar je riba koja je vrlo malo zagađena jer sadrži vrlo malo masti (u kojoj se talože otrovi) i lovi se daleko od obale te zagađenih rijeka i potoka.

**MOGUĆE KORISTI** Konzumiranje hrane s malo masnoća, kao što je bakalar, može pomoći u snižavanju kolesterola i smanjuje opasnost od srčanih bolesti te nekih vrsta raka.

## Bamija

**ČINJENICE** Ako poznate kuhinju New Orleansa, vjerojatno ste kušali bamiju. Ljepljivi sok iz njenih plodova upotrebljava se za zgušnjavanje cajunskog jela zvanog gumbo. Bamija je neobično bogata vlaknima: pola šalice kuhane bamije sadrži gotovo 4 g vlakana, a to znači da je jedan od najboljih biljnih izvora vlakana. Premda ne sadrži mnogo vitamina, ona je odlična prehrambena dopuna. Pola šalice bamije daje 10 posto RDA betakarotena, 20 posto dnevnih potreba vitamina C i znatnu količinu kalija.

**MOGUĆE KORISTI** Prehrana bogata vlaknima može pomoći u sprječavanju različitih vrsta raka, uključujući rak debelog crijeva i rektuma. Neke vrste vlakana također smanjuju kolesterol.

Betakaroten (biljna varijanta vitamina A) i vitamin C jesu antioksidansi koji mogu pomoći u sprječavanju staničnih promjena koje uzrokuju nastajanje kancerogenih izraslina. Antioksidansi također pomažu u sprječavanju stvaranja ploča na vitalnim arterijama i tako sprječavaju srčane napadaje i kap.

## Banane

**ČINJENICE** Ovo voće sa žutom korom dokazuje izreku da dobre stvari doista dolaze u malom pakovanju. Prosječna banana sadrži 451 g kalija, minerala koji je bitan za normalan krvni tlak i rad srca. U nedavnom istraživanju bolesnika koji su liječeni od visokog krvnog tlaka, oni koji su jeli hranu bogatu kalijem mogli su značajno smanjiti tlak, odbacujući djelomično ili potpuno lijekove.

Banana također sadrži više od 25 posto RDA vitamina B6 i oko 15 posto RDA vitamina C (za nepušače).

S oko 105 kalorija i praktički bez masnoće, banana je odličan međuobrok.



**MOGUĆE KORISTI** Kalij pomaže u održavanju normalne ravnoteže tekućina i elektrolita u tjelesnim stanicama.

Reguliranjem krvnog tlaka i rada srca, kalij iz banana pomaže u sprječavanju srčanih napadaja, kapi i opasne srčane aritmije.

Vitamin B<sub>6</sub> prirodan je pojačivač imuniteta. U kombinaciji s vitaminom C pomaže tijelu boriti se protiv infekcija.

**OSOBNI SAVJET** Malo je poznata činjenica da je banana i prirodni antacid. Ako patite od žgaravice, pokušajte pojesti bananu kako biste »ugasili vatru« unutra. I ja sam to učinio, te doista djeluje!

Svi koji zbog visokog krvnog tlaka uzimaju diuretike trebali bi pojesti jednu ili dvije banane na dan kako bi nadoknadili kalij, koji se doslovce ispire iz organizma. (Nikada nemojte koristiti diuretike bez nadzora liječnika – ti lijekovi mogu imati vrlo ozbiljne popratne pojave.)

Banana je možda najsavršenija hrana na svijetu. Često znam reći da kad bih se našao na pustom otoku, trebao bih dvije stvari za preživljavanje: drvo banane i vodu.

## Bok choy (Kineski kupus)

**ČINJENICE** Sve vrste kupusa nisu jednako vrijedne. One vrste kupusa koje mi upotrebljavamo u svojoj kuhinji nisu ni približno zdrave kao kupus koji koristi kineska kuhinja. Zapadnjački kupus sadrži vrlo malo betakarotena, biljnog izvora vitamina A. Jedna šalica narezanog kineskog kupusa sadrži gotovo cijelu preporučenu dnevnu količinu betakarotena, a to nije sve. Bok choy bogat je vitaminom C, vrlo bogat kalijem, a također je dobar izvor kalcija (jedna šalica sadrži približno istu količinu kalcija kao pola šalice mlijeka).

Kao i drugi članovi porodice krstašica, kineski kupus sadrži indole, fitokemikalije za koje se vjeruje da deaktiviraju snažne estrogene koji mogu pospješiti rast tumora, posebno tumora dojki. Nacionalni institut za rak (The National Cancer Institute) istražuje porodicu krstašica, posebno s obzirom na njihova antikancerogena svojstva.

**MOGUĆE KORISTI** Čini se da betakaroten, antioksidans, sprječava različite vrste raka i oboljenja koronarnih arterija.

Vitamin C, koji je također antioksidans, može pomoći u sprječavanju raka, a vjeruje se da pomaže i u povećavanju otpornosti protiv infekcija.

Kalcij, koji pomaže izgradnji snažnih zubi i kostiju, važan je i za normalan krvni tlak te rad srca.

**OSOBNI SAVJET** Ako želite jesti doista pravu juhu koja sprječava rak i zdrava je za srce, te učinkovita i protiv prehlade i gripe, dodajte u vruću kokošju juhu šalicu kineskog kupusa!

## Borovnice

**ČINJENICE** Jedite mnogo ovih ljetnih jagoda, stavite ih u voćnu salatu, pecite kolače od borovnica. Borovnice sadrže puno pektina, topive vrste vlakana, za koje je u mnogim istraživanjima dokazano da snižuju kolesterol. Šalica borovnica osigurava gotovo trećinu RDA vitamina C i priličnu količinu kalija, a sve to vrijedi samo 80 kalorija.

Borovnice su starinski lijek protiv dijareje, budući da sadrže sastojke zvane antocianozidi koji pomažu u kontroli stolice.

**MOGUĆE KORISTI** Snižavanje kolesterola značajno će smanjiti vaš rizik od obolijevanja od bolesti koronarnih arterija, koje mogu dovesti do srčanih napadaja i kapi.

Antioksidans, vitamin C, može pomoći u sprječavanju stvaranja ploča na arterijama, kao i nastajanja raznih vrsta raka. Osim toga, on povećava vašu otpornost na infekcije.

Kalij pomaže u održavanju normalne ravnoteže tekućina u tijelu, kao i normalnog rada srca i krvnog tlaka.

## Breskve

**ČINJENICE** Evo recepta za uspjeh: uzmite 2 g vlakana, 470 IU betakarotena (gotovo 10 posto RDA), malo kalija i dodajte tome



odličan slatki okus. Sve to s tek 35 kalorija i ni malo masnoće. Ono što ste dobili jest breskva koja je odličan međuobrok ili poslastica. Uz te brojke – zašto pojesti samo jednu?

**MOGUĆE KORISTI** Vjeruje se da betakaroten, biljna varijanta vitamina A, štiti od mnogih vrsta raka i srčanih bolesti.

Vlakna su neophodna za normalnu probavu i mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

Niskokalorična i hrana koja sadrži malo masnoća pomaže u sprječavanju pretilosti, vodećeg uzroka srčanih bolesti, dijabetesa i raka.

## Brusnice

**ČINJENICE** Prije nekoliko godina prijateljica me upitala što bi mogla učiniti da spriječi cistitis, bolnu i čestu upalu mokraćnih putova, od kojega je patila. Očekivala je da ću joj propisati jake vitamine i minerale te nekoliko trava. Umjesto toga, na njeno veliko iznenađenje, rekao sam joj da svaki dan popije čašu ili dvije soka od brusnica. Premda je bila sumnjičava, poslušala je moj savjet. Od tada nije imala problema s urinarnim infekcijama.

Prije deset godina, kad sam prvi put savjetovao prijateljici da pije sok od brusnica, znanstvenici su se dvoumili zašto baš sok od brusnica čuva od urinarnih infekcija. Neki su bili uvjereni da brusnice mijenjaju pH urina na takav način da to ubija bakterije. Premda se to objašnjenje čini logičnim, ono nije pravi razlog. Da bi se shvatilo kako djeluju brusnice, treba prije svega znati što uzrokuje infekcije. Krivac je bakterija *E. coli* koja se zaljepi za stijenke urinarnog sustava na putu kojim mokraćna ide nakon izlaska iz bubrega, putujući kroz ureter i izlazeći na vaginalni otvor. Godine 1988. istraživači iz bolnice u Ohiju (Alliance City Hospital in Ohio) otkrili su da sok od brusnica ima snažan učinak na bakteriju *E. coli*. On na neki način sprječava zaljepljivanje bakterija za endotel stanica urinarnog sustava, tako da ih onda urin izbacuje iz tijela.

**MOGUĆE KORISTI** Može spriječiti infekcije urinarnog sustava.

**OSOBNI SAVJET** Najbolji je nezaslađeni, stopostotno čisti sok od brusnica, koji se prodaje prije svega u trgovinama prirodne hrane. Koncentrat soka od brusnica sada je dostupan i u kapsulama, kao prehrambeni dodatak.

Premda je sok od brusnica odlično sredstvo za sprječavanje infekcija mokraćnih putova, ako mislite da već imate infekciju, posavjetujte se sa svojim liječnikom radi daljnjeg liječenja. Ako se ne liječe, te infekcije mogu dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući oštećenja bubrega. Simptomi su: osjećaj pečenja kod mokrenja, kao i bolovi u trbuhu i temperatura. Posebno je važno ne zanemarivati te simptome tijekom trudnoće ili ih pokušavati sami liječiti.

## Bulgur

**ČINJENICE** Bulgur je pšenica koja je napola skuhan, osušena i zdrobljena. Često se upotrebljava u kuhinji zemalja Srednjeg istoka, u jelima kao što su tabouli i pilav. Nekada su ljubitelji bulgura morali kupovati tu žitaricu u etničkim ili specijaliziranim trgovinama, ali danas se ona može nabaviti u većini trgovina. Bulgur je ne samo odličan izvor vlakana nego i bogat kalijem i B-vitaminima. Također sadrži nešto željeza i kalija. Premda je hranjiva, ta žitarica sadrži malo masnoća i kalorija.

**MOGUĆE KORISTI** Vlakna pomažu održavanju uredne probave i mogu spriječiti rak debelog crijeva i rektuma. Kalij pomaže normalizaciji visokog krvnog tlaka pa smanjuje opasnost od srčanih napadaja i kapi.

Vitamini B općenito su potrebni za pretvaranje hrane u energiju.

**OSOBNI SAVJET** Kušajte bulgur umjesto bijele riže – ukusniji je i mnogo zdraviji.



## Bundeva

**ČINJENICE** Većina svježih bundeva koje se prodaju u SAD-u prodaje se večer uoči Svih svetih, a zatim se od njih prave svjetiljke – to je prava šteta! Bundeva je ne samo ukusna nego i puna hranjivih tvari. Ona je odličan izvor betakarotena, kao i drugih vitamina i minerala. Pola šalice bundeve daje 25 posto RDA betakarotena, 10 posto RDA vitamina C i priličnu količinu kalija. Također je dobar izvor vlakana.

Premda svježa bundeva ima jedinstven okus, konzervirana – ona koju koristite za pitu od bundeva – nije ništa manje hranjiva. Zapravo, pola šalice smjese za pitu od bundeva osigurava 220 RDA betakarotena, a sadrži vrlo malo kalorija. Ne čekajte Dan zahvalnosti, to je poslastica koju možete jesti tijekom čitave godine!

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može pomoći u sprječavanju mnogih vrsta raka. Također može malo smanjiti opasnost od raka pluća kod pušača.

Betakaroten može pomoći u sprječavanju ateroskleroze ili ovapnjenja arterija, koje dovodi do srčanih napadaja i kapi.

Vitamin C, snažan antioksidans, štiti od raka i srčanih bolesti te pomaže tijelu u borbi protiv infekcija.

**OSOBNİ SAVJET** Pecite ih u pećnici. Ulje od sjemenki bundeve odličan je izvor cinka i nezasićenih masnih kiselina koje mogu pomoći kod teškoća s prostatom. Sušene i pržene sjemenke bundeve izvor su toga ulja. Ipak, jača dopuna može se dobiti u obliku kapsula u trgovinama prirodnom hranom.

## Crni grah

**ČINJENICE** Mi zapadnjaci nekada smo žalili one siromašnije narode koji su bili prisiljeni hraniti se rižom i grahamom, dok smo mi uživali u mesu i krumpiru. Početkom sedamdesetih istraživač Denis Burkitt spustio nas je na zemlju. Dr. Burkitt i njegovi kolege objavili su rad u kojem su rak debelog crijeva – koji je čest u SAD-u, ali rijedak u Africi i drugim zemljama Trećeg svijeta – povezali s

pomanjkanjem vlakana u našoj prehrani. Dr. Burkitt smatrao je da vlakna skraćuju vrijeme ostajanja hrane u debelom crijevu. Kako se hrana probavlja, potencijalni karcinogeni – neki od njih prirodno se pojavljuju u hrani, a drugi su iz insekticida ili dodataka – postaju koncentriraniji, a stoga što hrana brže prođe kroz tijelo, ono će biti manje izloženo djelovanju kancerogenih tvari. Vjeruje se također da hrana koja je bogata mastima potiče različite vrste raka jer se karcinogeni toksini talože u masnom tkivu našeg tijela.

Crni grah može pomoći u sprječavanju raka jer je bogat vlaknima, a sadrži malo masti i kalorija. Pola šalice graha sadrži više od 6 g vlakana i priličnu količinu kalija, cinka, željeza i vitamina B. Poput mesa, crni grah dobar je izvor proteina, premda mu nedostaje lizin i druge neophodne aminokiseline koje proteine čine kompletnima. No dodavanjem kukuruza ili riže crni grah može postati dobro uravnotežen obrok.

**MOGUĆE KORISTI** Mnoga su istraživanja pokazala da crni grah može pomoći u snižavanju razine kolesterola u krvi pa tako smanjuje rizik od dijabetesa, srčanih napadaja i kapi.

Čini se da prehrana bogata vlaknima štiti od raka debelog crijeva i rektuma.

## Cimet

**ČINJENICE** Možda mislite da je cimet samo začín za punč ili kolač od kave, ali ljudi koji znaju više imaju cimet svaki dan na jelovniku. Uzmite za primjer dr. Richarda Andersona iz USDA's Human Nutrition Centera koji svaki dan svoj doručak od zobi obilno pospe cimetom. Dr. Anderson zna što radi. On pripada grupici znanstvenika koji proučavaju potencijalne korisne učinke cimeta i drugih začina na zdravlje. Nedavna istraživanja na životinjama pokazuju da cimet znatno povećava sposobnost inzulina za preradu glukoze, tj. pomaže u kontroli razine šećera u krvi. To je očito dobra vijest za dijabetičare kojih problem i proizlazi iz nemogućnosti njihova tijela da proizvede dovoljno inzulina za pravilno iskorištavanje hrane. Premda još nije bilo službenih ispitivanja na ljudima, dr. Anderson kaže kako su mu mnogi dijabe-



tičari rekli da je četvrt čajne žličice cimeta povoljno utjecalo na njihovu razinu šećera u krvi.

**MOGUĆE KORISTI** Može pomoći učinkovitosti djelovanja inzulina, povećavajući tako sposobnost tijela da pretvara glukozu u energiju.

Pomažući u kontroli dijabetesa, može pomoći u sprječavanju bolesti koronarnih arterija i visokog krvnog tlaka.

## Celer

**ČINJENICE** Već više od 2000 godina istočnjački liječnici koriste celer za liječenje visokog krvnog tlaka. Paradoksalno, zapadnjački liječnici upozoravaju svoje pacijente da izbjegavaju celer zato jer, u usporedbi s drugim povrćem, sadrži relativno puno natrija – 35 mg po stabljici – te doista može povećati krvni tlak kod osjetljivih osoba.

Istraživači sa Sveučilišta u Chicagu nedavno su otkrili da su drevni liječnici možda ipak imali pravo. Otkrili su da kemijska tvar koja se nalazi u celeru, nazvana 3-butilftalid, smanjuje krvni tlak kod laboratorijskih štakora opuštajući glatke mišiće krvnih žila. Kada se mišići opuste, žile se šire pa krv lakše kruži tijelom. Kad su štakorima davali svaki dan toliko ftalida koliko ga ima u četiri stabljike celera, štakorima je krvni tlak snižen za 13 posto, a kolesterol za 7 posto. Ako ftalid na isti način djeluje i kod ljudi – a nema razloga u to ne vjerovati – onda se može razumjeti zašto se Kinezi često odriču tradicionalnih lijekova za visoki krvni tlak u korist celera, koji može proizvesti iste učinke, a bez popratnih pojava kao što su vrtoglavica ili impotencija, koje se javljaju pri liječenju lijekovima.

Celer također sadrži tvari nazvane psolareni, koje mogu pomoći u sprječavanju psorijaze, kronične kožne bolesti za koju su karakteristična crvena crvenkasta žarišta prekrivena srebrno-bijelim ljuskama.

**MOGUĆE KORISTI** Pomaže u sprječavanju srčanih napadaja i kapi snižavanjem krvnog tlaka i kolesterola.

Može pomoći u sprječavanju psorijaze.

**OSOBNi SAVJET** Ako liječite visoki krvni tlak, ne prekidajte liječenje lijekovima kako biste se počeli liječiti celerom ili nekim drugim lijekom prije nego što se posavjetujete s liječnikom. Ipak, ako je vaš krvni tlak granični, tj. tek nešto iznad normale, a vaš se liječnik ne može odlučiti je li vam potreban lijek ili ne, možete pokušati jesti po četiri stabljike celera na dan tijekom tjedan dana da vidite pomaže li vam i kako. Bez obzira što poduzmete, surađujte sa svojim liječnikom i obavijestite ga o tome. Ne zanemaruje visoki krvni tlak kao nešto nevažno. Ako se ne liječi, posljedice mogu biti vrlo teške.

## Crveni grah

**ČINJENICE** Najpoznatiji po tome što je sastavni dio jela čilija, ovaj ukusni grah obiluje vlaknima: pola šalice graha sadrži čak 7,3 g vlakana. Crveni grah odličan je izvor kalija i folne kiseline te dobar izvor željeza.

Vegetarijanci, pripazite: taj je grah također dobar biljni izvor proteina! Ipak, on sadrži samo neke od osam bitnih aminokiselina koje tijelo treba, a ne može ih samo proizvesti. Stoga ga treba jesti zajedno s nekom hranom koja ga nadopunjuje, npr. rižom, kako bi tijelo dobilo sve potrebne proteine.

Konзумiranje bilo koje vrste graha – ali posebno one koja je bogata vlaknima, kao crveni grah – može imati izvrstan učinak na razinu vašeg kolesterola. Prema proučavanjima na Sveučilištu u Kentuckyju, koje je poznato po svom istraživanju vlakana, konzumiranje bar 120 g kuhanoga graha svaki dan može sniziti kolesterol, koji je viši od 200 mg/dl, za 20 posto.

**MOGUĆE KORISTI** Vlakna ubrzavaju prolaz hrane kroz probavni sustav, i to ne samo da pospješuje probavu nego također može štiti od raka debelog crijeva.

Snizavanjem razine kolesterola u krvi, crveni grah može pomoći u smanjivanju opasnosti od šećerne bolesti, srčane kapi i kardiovaskularnih bolesti.

Folna kiselina pomaže u sprječavanju nekih urođenih defekata kod fetusa, štiti od raznih vrsta raka i srčanih bolesti.



Kalij pomaže u održavanju normalnoga krvnog tlaka, a to može spriječiti srčani napadaj i kap.

**OSOBNi SAVJET** Kod nekih osoba grah izaziva napuhnutost. Na tržištu – u samoposlugama i ljekarnama te trgovinama zdravom hranom – sada se već mogu nabaviti proizvodi koji razgrađuju tvari iz graha koje uzrokuju stvaranje plinova. Ipak, ljudi koji su alergični na ta sredstva, trebali bi izbjeđivati grah.

## Curry

**ČINJENICE** Premda se curry često prodaje kao jedan začín, on je zapravo kombinacija nekoliko začina. Tipičan curry sadrži: kurkumu (začin koji mu daje zlatnu boju), cimet, češnjak, đumbir, kardamom, kordijandar, kumin i još neke druge začine.

Prije nego što su se pojavili hladnjaci, mnogi su upotrebljavali curry za konzerviranje hrane, tj. za sprječavanje da se hrana užeže. Tada se nije znalo zašto taj začín tako djeluje. Danas znamo da su mnogi začini snažni antioksidansi, tj. da sprječavaju nastajanje slobodnih radikala koji mogu uzrokovati oštećenja normalnih stanica, kao i potaknuti starenje. Znamo također da neki začini u curryju djeluju kao antibiotici. Oni mogu pomoći u borbi protiv bakterija koje mogu izazvati trovanje hranom.

Dokazano je također da začini u curryju snižavaju kolesterol i sprječavaju nastajanje ugrušaka krvi.

Nedavno istraživanje, koje je sponzorirala USDA, pokazalo je da kurkuma pojačava sposobnost inzulina za preradu glukoze, a to može pomoći u kontroli dijabetesa.

Nekoliko indijskih istraživanja pokazalo je da začini koji se nalaze u curryju imaju protuupalno djelovanje.

Indijski su liječnici stoljećima upotrebljavali curry za olakšavanje probave.

**MOGUĆE KORISTI** Antioksidansi iz curryja mogu pomoći u sprječavanju nekih vrsta raka, a također štite od preranog starenja.

Snižavanjem kolesterola i sprječavanjem nastajanja krvnih ugrušaka, curry može pomoći štiteći od srčanih napadaja i kapi.

Curry može pomoći dijabetičarima u kontroli šećera u krvi.

Sprječavanjem upala, curry može pomoći u ublažavanju bolova kod artritisa.

## Češnjak

**ČINJENICE** Ova, u dvadesetom stoljeću vrlo popularna hrana, vuče korijene još iz doba piramida. Češnjak je danas jedno od jela koja Nacionalni institut za rak najviše istražuje kao potencijalno oružje protiv mnogih vrsta raka. Premda je znanost posvetila pozornost toj biljci tek odnedavno, češnjak ima bogatu i znamenitu povijest kao ljekovita hrana. Egipćani su ga obožavali i stavljali su modele glavice češnjaka, napravljene od gline, u Tutankamonov grob. Hipokrat, otac suvremene medicine, upotrebljavao je pare češnjaka za liječenje grlica maternice. U srednjem vijeku redovnici su žvakali češnjak da bi se zaštitili od kuge. Za Drugoga svjetskog rata antibiotici su bili rijetkost pa su se na rane stavljali topli oblozi od češnjaka kako bi se spriječile infekcije.

Postoji više od tisuću ozbiljnih studija koje su tijekom proteklih godina napravljene o češnjaku. Te su studije otkrile da alicin, tvar koja se nalazi u svježem češnjaku, ima antibiotska i fungicidna svojstva. Istraživači također počinju odgonetavati složen kemijski sastav češnjaka. Evo nekih njihovih najvažnijih otkrića:

- Dialilsulfid (DAS), sastojak koji se nalazi u ulju češnjaka, dokazano dezaktivira karcinogene kod životinja. DAS smanjuje preradu nitrozamina u jetri, a nitrozamin je posebno smrtonosan prirodni karcinogen. On također sprječava rast tumora.
- Sastojci češnjaka potiču nastajanje glutathiona, aminokiseline koja detoksicira strane materijale, te je i snažan antioksidans.

Poznati liječnik iz 1. stoljeća Dioscorides napisao je da češnjak »čisti arterije i otvara vene«. Istraživači potvrđuju da je češnjak veoma koristan za zdravlje srca i krvnih žila. Nekoliko je istraživanja pokazalo da češnjak može sniziti kolesterol – posebno LDL ili štetni kolesterol, i kod životinja i kod ljudi. Zapravo, češnjak može djelovati jednako dobro kao neki antikolesterolni lijekovi, kao što



je Clobifrate, te nema čak ni popratnih neugodnih pojava. Znanstvenik Eric Block otkrio je u češnjaku sastojak zvan ahoen, prirodni antikoagulans, koji pomaže u sprječavanju stvaranja krvnih ugrušaka.

Češnjak je teško upotrebljavati jer je nestabilan i njegova se kemijska svojstva mijenjaju, ovisno o upotrebi. Kad se zdrobi, iz njega se oslobađaju kemikalije koje zovemo tiosulfinati, uključujući alicin, koji su odgovorni za njegov oštar miris. Ako ga parite ili kuhate, oslobađaju se različite kemijske tvari. Znanstvenici se ne mogu složiti oko toga u kojem obliku češnjak najbolje štiti od raka, ali nadamo se da će NCI-istraživači doći do nekih konkretnih odgovora. Međutim, vjeruje se da češnjak, u bilo kojem obliku, učinkovito djeluje na snižavanje kolestrola i poboljšanje cirkulacije.

**MOGUĆE KORISTI** Može dezaktivirati karcinogene i tako spriječiti rast kanceroznih tumora.

Snizujući kolesterol, pomaže u sprječavanju srčanih napadaja i kapi.

Sprječavanjem nastajanja krvnih ugrušaka pomaže poboljšanju cirkulacije i štiti od srčanih napadaja i kapi.

**OSOBNI SAVJET** Osobno više volim prženi ili pečeni nego sirovi češnjak. Tako je ukusniji! Slonovski češnjak ima mnogo blaži miris. Ako ne podnosite miris češnjaka, možete nabaviti prehrambene dopune koje su napravljene od starog sirovog češnjaka i koje nemaju miris. Uzimajte ih s osvježivačem daha, napravljenim od ulja sjemenki peršina.

## Čili (Cayenne ili Capsicum)

**ČINJENICE** Njeno botaničko ime, *Capsicum frutescens*, izvedeno je iz grčkoga kapto, što znači »grizem«, jer ta paprika doista »grize«. Kad je Kolumbo u Zapadnoj Indiji prvi put zagrizao u ljutu crvenu papriku, mislio je da je otkrio novu biljnu vrstu iz koje će se moći praviti crni papar, tada izuzetno cijenjen začim. Usprkos svom ljutom okusu, čili nije ni u kakvom srodstvu s biljkom *Piper nigrum*, ali naziv »papar« je ostao.



Čili sadrži tvar zvanu kapsaicin koja mu daje njegov jedinstveni ljuti okus. Od drevnih vremena čili se koristio kao lijek za vanjsku upotrebu, za olakšavanje bolova. Znanstvenici su nedavno otkrili da kapsaicin potiče neke živčane stanice na izlučivanje kemijske tvari zvane tvar P, koja zapravo šalje signale za bol po čitavom živčanom sustavu. Kapsaicin brzo iscrpljuje tvar P iz stanica, blokirajući tako privremeno njihovu sposobnost da šalju impulse za bol. Mast s kapsaicinom sada se koristi za ublažavanje boli kod artritisa i herpesa zostera, crvenog osipa kože u struku. Trenutačno se proučava sprej za nos, na bazi kapsaicina, kao mogući lijek kod vaskularnih glavobolja, posebno jake vrste glavobolja.

Ako zagrizete čili papriku, osjetit ćete u ustima val vrućine, ali koji, paradoksalno, može smiriti živce. Ako se uzima oralno, kapsaicin potiče oslobađanje endorfina u mozgu, koji imaju sličan učinak na bol kao morfij.

Čili paprika dobra je za tijelo, ali i za dušu. Jedna paprika sadrži cjelodnevnu propisanu količinu betakarotena i gotovo dvostruku preporučenu količinu C-vitamina. Pri istraživanjima na životinjama pokazalo se da čili snižava kolesterol. Štakori koje su hranili hranom s malo zasićenih masti i dodatkom kapsaicina izgubili su na težini, a sniženi su im i trigliceridi. Kod muških štakora snižen je i LDL ili »štetni« kolesterol. Nedavno je dvoje znanstvenika iz Connecticuta otkrilo da čili vjerojatno sadrži do tada nepoznat antioksidans, a to znači da ta jaka hrana može također štititi od raka i srčanih bolesti. Znanstvenici iz Max Planck Institute otkrili su da čili paprika može spriječiti nastajanje krvnih ugrušaka produljujući vrijeme zgrušavanja krvi.

Čili također može pomoći u održavanju vitke linije jer ubrzava metabolizam. Nakon što ste pojeli ljutu papriku, znojite se, a to je znak da vaš metabolizam ubrzano radi.

Istraživač s UCLA, dr. Irving Ziment preporučuje konzumiranje čilija za sprječavanje obične prehlade. Dr. Ziment također tvrdi da čili može pomoći pri otapanju sluzi i tako pročišćava dišne putove.

Ljuta začinjena hrana sadrži puno cayennea ili capsicuma, koji potiče izlučivanje probavnih sokova, poboljšava metabolizam, pa čak pomaže i ispuštanju plinova.

**MOGUĆE KORISTI**     Betakaroten i vitamin C mogu štititi od raznih vrsta raka i kardiovaskularnih bolesti.



Čili paprika dobar je dekongestiv i može pomoći u sprječavanju bronhitisa.

Ona može također ublažiti neugodne pojave kod obične prehlade i pomaže kontrolirati bol.

Može smanjiti kolesterol i trigliceride te LDL ili štetni kolesterol.

Čili paprika može poboljšati cirkulaciju pa tako štiti od srčanog napadaja i kapi.

**UPOZORENJE** Čili paprika može pogoršati hemoroide i postojeći čir. Međutim, suprotno raširenom uvjerenju, jako začinjena hrana ne šteti zdravom želucu niti uzrokuje čir. Osim toga, perite ruke prije nego što dotaknete lice ili oči nakon što ste rezali čili jer veoma peče.

**OSOBNI SAVJET** Kako biste ublažili osjećaj pečenja nakon što ste pojeli čili, popijte čašu mlijeka. Mliječni protein kazein ima suprotno djelovanje od kapsaicina.

## Dinja rebrača

**ČINJENICE** Ako želite smanjiti opasnost obolijevanja od raka i srčanih bolesti, neka ova vrsta dinje bude dio vašeg svakodnevnog jelovnika. Pola dinje rebrače više nego zadovoljava vaše dnevne RDA od 5.000 IU za betakarotenom. To nije sve: također osigurava čak 113 mg vitamina C, što je gotovo dvostruka preporučena količina C-vitamina za nepušače. Ona sadrži i 825 mg kalija, a sve to uz skromnih 95 kalorija.

Dinja rebrača dobar je izvor vlakana jer ih u polovici ploda ima oko 1,8 grama.

**MOGUĆE KORISTI** Ljudi koji jedu hranu bogatu betakarotenom mogu se tako zaštititi od određenih vrsta raka, uključujući rak pluća, usne šupljine, debelog crijeva, dojki, grlića maternice i jajnika.

Kao snažan antioksidans, betakaroten može štititi od katarakte koja može biti uzrokovna stvaranjem slobodnih radikala što narušavaju normalan rast stanica.

Vitamin C iz dinje rebrače pomaže u sprječavanju nekih vrsta raka.

Kao antioksidansi, i vitamin C i betakaroten sprječavaju oksidaciju LDL-a ili »štetnog« kolesterola, koji uzrokuje nastajanje ploča na stijenkama arterija. To može dovesti do srčanih napadaja i kapi. Vjeruje se da antioksidansi poput betakarotena i vitamina C sprječavaju prerano starenje.

Vlakna koja se nalaze u dinji rebrači pomažu u održavanju uredne probave i sprječavaju rak debelog crijeva.

## Divljač

**ČINJENICE** Sve donedavno divljač su jeli samo lovci. Danas se ona nalazi na jelovnicima nekih od najboljih restorana u zemlji. Odakle ta promjena?

Divljač je jedna od najzdravijih vrsta mesa. Sadrži samo 1 g masnoće na 30 g mesa, a čak i najposniji goveđi odrezak ima dva puta više masnoće. Također ima vrlo malo kalorija (145 kalorija na 120 g mesa), a prilično vitamina B, proteina i željeza.

**MOGUĆE KORISTI** Smanjivanjem količine zasićenih masnoća u svojoj prehrani automatski smanjujete opasnost od srčanih bolesti, kapi i nekih vrsta raka.

Vitamini B općenito pomažu u pretvaranju hrane u energiju, a bitni su i za normalno funkcioniranje živčanog sustava.

Željezo može pomoći u sprječavanju slabokrvnosti.

**OSOBNI SAVJET** Meso divljači možete samljeti za hamburgere, peći na roštilju kao odreske ili napraviti gulaš od njega. Pazite da kupujete meso divljači kod dobrog mesara jer neki dijelovi mogu biti vrlo tvrdi.



## Đumbir

**ČINJENICE** Kineski liječnici već stoljećima upotrebljavaju đumbir kao lijek protiv mučnine izazvane putovanjem, jutarnje mučnine i općenito uzburkanog želuca. Sada su se i zapadnjački liječnici počeli zanimati za tu biljku. Nedavno je u časopisu *Anaesthesia* objavljen članak u kojem se opisuje nov način sprječavanja povraćanja i mučnine nakon operacija, koji su posljedica opće anestezije. Šezdeset žena koje su dobile opću anesteziju zbog ginekoloških operacija podijeljeno je u dvije grupe. Jedna je grupa dobila dobro poznato sredstvo protiv mučnine, a druga kapsule đumbira. Čini se da je grupa koja je dobila đumbir imala manje simptoma mučnine nego grupa koja je dobila lijek protiv mučnine, a i prije se oporavila, i to bez ikakvih dodatnih lijekova za smirenje želuca. Čuo sam također za slučajeve gdje je čaj od svježeg korijena đumbira prilično uspješno pomogao pri ublažavanju mučnine nakon kemoterapije.

Nacionalni institut za rak također ispituje đumbir zbog njegovih potencijalnih antikancerogenih svojstava.

**MOGUĆE KORISTI** Đumbir je prirodan lijek koji pomaže ublažavanju osjećaja mučnine. On je posebno koristan za ljude koji pate od mučnine izazvane upotrebom lijekova jer nema negativnih interakcija s njima.

Đumbir je siguran lijek protiv jutarnje mučnine kod trudnica, budući da nije štetan za fetus.

Đumbir može pomoći u sprječavanju nekih vrsta raka.

**OSOBNI SAVJET** Japanci jedu tanke kriške đumbira sa sušijem. Ako ga ne želite jesti samoga, skuhaite čaj od đumbira. Narežite malo đumbirova korijena i prelijte ga vrelom vodom te ostavite stajati deset minuta. Zasladijte medom ili ga pijte bez ičega.

## Gljive šitake i reiši

**ČINJENICE** Ove dvije vrste azijskih gljiva možemo dobiti u juhi, tjestenini ili pržene na malo ulja u nekima od najboljih restorana

u gradu. Prilično su skupe, ali vrijede zlata. Premda su reiši i šitake različite gljive, među njima ima sličnosti.

I jedne i druge potencijalno su antikancerogene. Nedavna ispitivanja na miševima dokazuju da ekstrakt iz gljive reiši zaustavlja rast kancerogenih tumora kod miševa. Druga istraživanja govore o antihistaminskom djelovanju gljive reiši, koje može pomoći u kontroli alergija.

Nekoliko je studija pokazalo da lentinan, sastojak gljive šitake, potiče imunološki sustav na borbu protiv virusnih infekcija i stanica tumora. Zapravo, u Japanu se lentinan upotrebljava za liječenje raka.

Čak i ako se te gljive pokažu kao snažan lijek – na sreću, one po okusu nimalo ne sliče lijeku. Te su gljive izuzetno ukusne i sadrže vrlo malo kalorija (40 kalorija po šalici kuhanih gljiva). Što je još važnije, one ne sadrže masnoće, natrij, a istovremeno su dobar izvor riboflavina i niacina (približno po jednu trećinu RDA od svakoga).

**MOGUĆE KORISTI** Gljiva reiši može štititi od raka.

Lentinan iz gljive šitake može pomoći u jačanju imunološkog sustava, a također pomaže tijelu u obrani od stanica tumora.

Riboflavin pomaže tijelu u pretvaranju hrane u energiju.

Niacin je bitan za metabolizam ugljikohidrata. Nedavno istraživanje pokazuje da niske količine niacina u krvi mogu pospješiti nastajanje raka.

## Gorušica

**ČINJENICE** Ako niste nikada kušali ovo sočno lišće, potrudite se da to učinite što prije. Lišće gorušice nije samo ukusno nego i puno hranjivih tvari koje sprječavaju rak i srčane bolesti. Član porodice krstašica, gorušica sadrži indole, tvari koje deaktiviraju snažne estrogene što pospješuju rast tumora. To je povrće također bogato vitaminima i mineralima. Jedna šalica kuhane gorušice osigurava gotovo 100 posto RDA betakarotena, 50 posto RDA vitamina C i više od 10 posto dnevnih potreba željeza i kalcija.



**MOGUĆE KORISTI** Povrće iz porodice krstašica sadrži tvari koje sprječavaju pojavu raka.

Betakaroteni mogu spriječiti različite vrste raka i srčanih oboljenja.

Kao antioksidans, vitamin C može štititi od raka i srčanih bolesti, a čini se da pomaže i imunološkom sustavu u borbi protiv infekcija.

Željezo štiti od slabokrvnosti, a kalcij pomaže izgradnju jakih kostiju i štiti od osteoporoze.

## Goveda pisana pečenica

**ČINJENICE** Mnogi ljudi koji se boje masti i kolesterola možda misle da nikada ne smiju uživati u komadu mesa, ali oni griješe. Premda su neki komadi mesa doista i masni i debljaju, goveda pisana pečenica (koja se reže u filet mignon) iz više je razloga odličan izbor. Kao prvo, sadrži relativno malo masti i kalorija: 100 grama pisane pečenice ima 170 kalorija i 8 grama masnoće. Govedina je također bogata vitaminom B, kao što je B<sub>12</sub>, riboflavin, B<sub>6</sub> i niacin. Obrok od 90 grama osigurava oko 20 posto RDA željeza, priličnu količinu kalija i gotovo 40 posto RDA cinka. Zapravo, govedina je jedno od najhranjivijih jela.

**MOGUĆE KORISTI** Željezo i vitamin B<sub>12</sub> mogu pomoći u sprječavanju slabokrvnosti. Organsko željezo koje nalazimo u govedini lakše se apsorbira nego željezo iz povrća ili žitarica.

Pomanjkanje vitamina B<sub>12</sub> može kod starijih odraslih osoba uzrokovati gubitak pamćenja, smetenost, promjene raspoloženja – sve neurološke promjene koje se lako mogu zamijeniti za senilnost.

Cink i vitamin B<sub>6</sub> važni su pojačivači imuniteta.

B-vitamins općenito su važni za pretvaranje hrane u energiju.

**OSOBNI SAVJET** Malo govedine je zdravo, ali pazite da porcija ne bude prevelika!

## Grašak

**ČINJENICE** Ako ste jedno od one nebrojene djece koja su iz jela vadila zrna graška, vrijeme je da tome jelu date još jednu priliku. Grašak je pun vitamina i drugih hranjivih tvari koje mogu pomoći u očuvanju zdravlja. Pola šalice svježeg kuhanog graška sadrži više od 20 posto RDA vitamina C, 10 posto na dan potrebne količine betakarotena i 8 posto RDA željeza. Grašak je također odličan izvor vlakana (2,5 g po šalici) i kalija, koji stanicama čitavog tijelu pomažu normalno funkcionirati.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C pomaže u povećavanju otpornosti prema infekcijama, a vjeruje se da također sprječava neke vrste raka.

Betakaroten, biljna varijanta vitamina A, može štititi pred raznim vrstama raka i srčanim bolestima.

Kalij je bitan za normalan rad srca i može sniziti krvni tlak.

Vlakna, koja mnogi Amerikanci ne jedu dovoljno, mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma te snižavanju kolesterola.

## Grejp

**ČINJENICE** Ako svaki dan ne pojedete jedan grejp, mnogo ste propustili. Kao prvo, to čudesno voće jedan je od najboljih prirodnih lijekova protiv povišenog kolesterola. Mekane membrane u pulpi pune su pektina, vrste topivih vlakana, za koji se čini da otapa kolesterol. U nedavnom istraživanju na Sveučilištu u Floridi (University of Florida College of Medicine) ljudima s visokim kolesterolom davali su dodatke pektina iz grejpa. Za 16 tjedana njihov se kolesterol snizio za 7,6 posto, a »štetni« LDL kolesterol čak za više od 10 posto.

Ali to je tek početak priče o grejpu. Grejp, kao i njemu srodni agrumi, sadrži limonen, citrusno ulje za koje je dokazano da značajno smanjuje rast tumora dojki kod laboratorijskih štakora. Osim toga, limonen sprječava nastajanje novih tumora. Nije čudno



da NCI (Nacionalni institut za rak) troši milijune dolara istražujući potencijal limonena i drugih citrusnih ulja za borbu protiv raka.

NCI temeljito ispituje agrume kao što je grejp jer su oni bogati biološki aktivnim supstancijama, koje mogu pomoći u sprječavanju raka. Agrumi sadrže flavonoide, snažne antioksidanse koji mogu pomoći u sprječavanju širenja raka. Usto, agrumi sadrže fenole koji mogu pomoći tijelu da proizvodi tvari koje detoksiciraju karcinogene, npr. nitrosamin.

Grejp također obiluje vitaminom C. Polovica grejpa osigurava 41 mg vitamina C, a to su dvije trećine dnevne preporučene količine za nepušače.

Crveni grejp još je bolji jer je bogat karotenoidom zvanim likopen. Likopen može pružiti zaštitu od raka grlića maternice, mokraćnog mjehura i gušterače.

**MOGUĆE KORISTI** Snižavanjem kolesterola, pektin iz grejpa pomaže u sprječavanju srčanog napadaja i kapi.

Likopen, limonen i druge biološki aktivne tvari u grejpu mogu pomoći u zaštiti od raznih vrsta raka.

Vitamin C iz grejpa, snažni antioksidans, može pomoći u sprječavanju srčanih bolesti tako što će spriječiti oksidaciju LDL-a ili »štetnog« kolesterola, koji može izazvati stvaranje ploča na stijen-kama arterija.

Dokazano je također da vitamin C ublažava prehladu.

**OSOBNI SAVJET** Bacite nož za guljenje grejpa! Jedući samo njegove pojedine dijelove, odbacujete jedan od najzdravijih dijelova grejpa – pektin. Kako biste ga najbolje iskoristili, jedite čitav plod!

Osim toga, ma kako čudesan grejp bio, nasuprot raširenom vjerovanju (dijeta na bazi grejpa), on ne pomaže u gubljenju suvišnih kilograma. Ima ljudi koji misle da će im grejp, čak i ako pohlepno jedu hranu s puno masti i kalorija, pomoći smršaviti nekoliko kilograma. Na žalost, to nije točno. Međutim, grejp može pomoći mršavljenju ako ga jedete umjesto deserta bogatog masnoćama i kalorijama.

## Grožđe

**ČINJENICE** U posljednje vrijeme puno se piše o tome kako ljudi koji piju vino doživljavaju manje srčanih napadaja i žive duže nego potpuni apstinenti. Zaštitno djelovanje vina na kardiovaskularni sustav pripisuje se tvari nazvanoj resveratrol, za koju su japanski znanstvenici nedavno dokazali da može spriječiti aterosklerozu kod životinja. Sada je znanstvenik dr. Leroy Creasy sa Sveučilišta Cornell otkrio da sok od crvenog grožđa ima jednaku količinu resveratrola kao i mnoga vina, a u nekim slučajevima čak i više. Što je još važnije – od soka od grožđa nećete se napiti, a i siguran je za djecu.

Prema rezultatima istraživanja dr. Creasyja, u bijelom vinu ima vrlo malo resveratrola, kao i u soku od bijelog grožđa i u samom bijelom grožđu. Ipak, još uvijek ima puno razloga za uživanje grožđa svih boja. Kao prvo, ono je dobar izvor elagenske kiseline, za koju se vjeruje da ima snažno antikancerogeno djelovanje. Drugo, grožđe također obiluje borom, mineralom koji može pomoći ženama u postmenopauzi u održavanju visoke razine estrogena u krvi.

**MOGUĆE KORISTI** Grožđe može pomoći u sprječavanju srčanih napadaja i kapi tako što snižava kolesterol. Elagenska kiselina, tvar koja se nalazi u grožđu, pokazalo se, djeluje antikarcinogeno.

Bor, mineral u tragu, koji se nalazi u grožđu, može pomoći u sprječavanju osteoporoze ili gubljenja koštane mase kod starijih žena održavanjem viših razina estrogena. (Estrogen je bitan za apsorpciju kalcija.)

## Guava

**ČINJENICE** Ovo slatko tropsko povrće sadrži više nego dvostruko vitamina C nego naranča: jedna guava osigurava gotovo 300 posto RDA askorbinske kiseline. Guava je također jedan od najboljih izvora vlakana a ima dosta betakarotena i kalija. Guava nema puno kalorija i masnoća – jedan plod ima manje od 50 kalorija.



**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C i betakaroten snažni su antioksidansi što mogu spriječiti jednu vrstu oštećenja stanica koje dovodi do kancerogenih promjena. Antioksidansi mogu također pomoći u sprječavanju stvaranja ploča na arterijama, koje mogu uzrokovati aterosklerozu.

Vitamin C jača otpornost tijela na infekcije.

Kalij pomaže održavanju normalnog krvnog tlaka i rada srca.

## Heljda

**ČINJENICE** Usprkos svom imenu, heljda zapravo nije žito, nego je plod vrste *Fagopyrum*, koji je u srodstvu s rabarbarom. Sjeme se suši i rascijepi. Unutar njega leži jezgra, poznata pod nazivom krupica, koja se upotrebljava na približno isti način kao i zrnje žita. Nepržena jezgra blijede je boje, a kada se prži, poprima zapečenu smeđu boju i zove se kaša. Kaša, često jelo u istočnoeuropskoj kuhinji, prodaje se u većim trgovinama i može se kuhati kao riža.

Heljda ima sva dobra svojstva cjelovitog zrnja – bogata je vlaknima, a sadrži malo kalorija i masnoća. Sadrži također neke važne sastojke koji nedostaju većini žitarica. Heljda je bogata lizinom, aminokiselinom koju tijelo ne proizvodi samo i koje nema u većini žitarica. Dijabetičari bi trebali znati kako postoje dokazi da heljda može pomoći u držanju pod kontrolom koncentracije glukoze bolje nego bilo koji drugi ugljikohidrati. Indijski su znanstvenici nedavno ispitivali učinak glukoze na metabolizam šećera. Studenti koji su se hranili hranom bogatom heljdom, pokazivali su poboljšanje tolerancije na glukozu, a to znači da su njihova tijela bila sposobna bolje iskorištavati šećer iz probavljene hrane nego prije pokusa.

**MOGUĆE KORISTI** Vlakna pomažu regulaciji probave, a mogu pomoći i u sprječavanju različitih vrsta raka.

Heljda nije žito i stoga je odlična zamjena za žito za ljude koji su alergični na žito.

Heljda povećava sposobnost tijela za preradu šećera pa to može pomoći u sprječavanju dijabetesa.

Heljda osigurava potpuniju vrstu proteina nego mnoge druge žitarice te je stoga posebno korisna za vegetarijance.

## Inćuni

**ČINJENICE** Neki ih ljudi jedu na pizzi, drugi ih dodaju u salatu, a treći ih ubace u mikser, s nešto ulja, octa i začina, te tako naprave ukusan preljev za salatu. Bez obzira kako ih jedete, inćuni su zdravi. U obroku od 100 g inćuna ima 127 kalorija i 4,8 g masnoća, uključujući i dojmljivih 1,4 g omega-3 masnih kiselina. Prema podacima National Heart and Lung Instituea, unošenje čak samo 1 grama omega-3 masnih kiselina na dan može kod muškaraca za 40 posto smanjiti rizik od obolijevanja od bolesti koronarnih arterija. (Proučavanje je obavljeno na muškarcima.) Omega-3 masne kiseline mogu također biti vrlo korisne i za žene jer one snižavaju koncentraciju triglicerida u krvi. Koncentracije iznad 190 mg/ dl znatno povećavaju rizik od srčanog napadaja kod žena. (Koncentracije iznad 400 mg/dl povećavaju rizik od srčanih oboljenja kod muškaraca.)

Inćuni su također bogati nukleinskim kiselinama, RNK i DNK, tvarima za koje neki istraživači vjeruju da mogu usporiti proces starenja. Tijelo se sastoji od milijuna stanica, a njihov prosječni vijek trajanja jest oko dvije godine. Prije nego što stanica odumre, ona se reproducira, ali kod svake reprodukcije ona se donekle promijeni, a te promjene ne moraju uvijek biti nabolje. Drugim riječima, reprodukcijom se stanica troši. Nukleinske kiseline mogu pomoći nastajanju zdravijih stanica, koje su sposobne dulje živjeti, usporavajući tako proces starenja.

Inćuni također sadrže znatnu količinu vitamina A i kalcija, a oba su poznata kao zaštitnici od srčanih bolesti i raka.

**MOGUĆE KORISTI** Omega-3 masne kiseline:

- Mogu sniziti kolesterol i trigliceride te tako sprječavaju rizik od obolijevanja od bolesti koronarnih arterija.
- Smanjuju rizik od nastajanja krvnih ugrušaka i snižavaju krvni tlak – dva čimbenika koja su povezana s kapi i srčanim napadajima.



- Reguliraju metabolizam prostaglandina. Prekomjerna proizvodnja nekih prostaglandina povezana je s nastajanjem tumora kod životinja, a vjeruje se da prevelike količine prostaglandina uzrokuju i neke upalne bolesti, kao što su artritis i psorijaza.
- Prisutne su u majčinom mlijeku i neophodne za normalan razvoj mozga i očiju.

Nukleinske kiseline mogu spriječiti prijevremeno starenje.

**OSOBNI SAVJET** Kako biste smanjili količinu soli u inćunima, namočite inćune u posudu hladnog mlijeka ili vode i ostavite ih nekoliko sati u hladioniku.

## Jabuka

**ČINJENICE** Jedući jednu jabuku na dan možete izbjeći kardiologa.

Jabuka je bogata pektinom, vrstom vlakana topivih u vodi, za koji je dokazano da smanjuje kolesterol. Zapravo, jedna neoguljena jabuka srednje veličine daje 3,5 g vlakana – više nego 10 posto od dnevne količine vlakana koju preporučuju stručnjaci za prehranu i – relativno malo (80) kalorija. (I bez kore, jabuka daje vrlo solidnih 2,7 g vlakana.)

Čini se da pektin, koji se nalazi u jabukama, snižava i tzv. »loši« kolesterol, a ne samo sveukupni kolesterol. To se ispitalo na dvije skupine hrčaka. Jednoj grupi hrčaka, koja je imala normalan kolesterol, davane su jabuke uz uobičajenu hranu. Druga grupa hrčaka, koja je posebno uzgajana tako da razvije visok kolesterol, također je dobivala jabuke uz uobičajenu hranu. Prema rezultatima tog istraživanja, obje su grupe imale koristi od jabuka, ali na različite načine. Kod hrčaka kojih je kolestrol bio normalan, došlo je do pada kolesterola za 20 posto. Dodavanje jabuka prehrani hrčaka s visokim kolesterolom dovelo je do normalizacije njihova kolesterola. Štoviše, kod onih koji su jeli jabuke došlo je do pada LDL-a ili »štetnog« kolesterola, one vrste kolesterola koja začepљуje arterije i blokira opskrbljivanje vitalnih organa – kao što su mozak i srce – krvlju. Isti su istraživači obavili nekoliko sličnih ispitivanja na ljudima i otkrili da jedući dvije jabuke na dan, ljudi također mogu sniziti kolestrol, čak do 16 posto.

Dodatna korist: jabuke su dobre i za dijabetičare. Budući da topiva vlakna pomažu u regulaciji šećera u krvi, ona sprječavaju iznenadni pad ili povećanje razine šećera u krvi.

**MOGUĆE KORISTI** Pomaže sprječavanju srčanih oboljenja snizujući kolesterol.

Pomaže i održavanju normalne razine šećera u krvi.

**OSOBNI SAVJET** Jabuke su jedna od nekoliko vrsta voća koje se ne tretiraju samo insekticidima nego i špricaju voskom kako bi se spriječilo gubljenje tekućine te kako bi dobile lijep sjaj. Ako jabuku dobro operete u hladnoj vodi prije jela, odstranit ćete dobar dio voska i insekticida, premda ne sve. Ne savjetujem guljenje jabuka jer se time gubi mnogo korisnog pektina što se nalazi u kori. Stoga je najbolje kupovati jabuke u trgovini gdje vam mogu, na osnovi vlastitih laboratorijskih ispitivanja, potvrditi da proizvod koji oni prodaju sadrži minimalne količine insekticida i drugih, potencijalno opasnih kemikalija. No, ako želite izbjeći bilo kakve kemikalije koje vam mogu škoditi, kupite prirodno proizvedene jabuke, koje možda više stoje, ali su zasigurno korisne za vaše zdravlje.

## Jagode

**ČINJENICE** Svježe zrele jagode jedan su od najljepših darova prirode – slatke su, izvrsnog okusa a imaju izuzetno malo kalorija. Jedna šalica jagoda ima samo 45 kalorija. To je lijepa brojka koja vam može pomoći da zadržite dobru liniju. Jagode su također vrlo bogate vitaminom C. U jednoj šalici jagoda ima 82 mg vitamina C, a to čini 120 posto RDA. Ne samo to, jagode obiluju vlaknima, tj. jedna šalica ima 2,2 g vlakana.

Ako sve to nije dovoljno da jagode izbere svoje mjesto na vašem jelovniku, trebate znati da one sadrže elagensku kiselinu, što ih doista čini posebnima. Samo još dvije druge vrste voća – grožđe i trešnje – sadrže tu posebnu tvar, za koju je dokazano da sprječava karcinogene da pretvaraju zdrave stanice u kancerogene.



**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C pomaže u zaštiti od različitih vrsta raka.

Kao antioksidans, vitamin C pomaže u sprječavanju oksidacije LDL-a ili »štetnog« kolesterola, a time i nastajanju ateroskleroze.

Vlakna pomažu u održavanju uredne probave te štite od raka debelog crijeva i rektuma.

Elagenska kiselina može pomoći u sprječavanju raka dezaktiviranjem karcinogena prije nego što oni uspiju obaviti svoj »prljavi« posao.

## Ječam

**ČINJENICE** Kladio bih se da mnogi pripadnici generacije »brzo pripremljene hrane« nisu nikada kušali ovu izvanrednu žitaricu. Ipak, kad postanu malo zreliji i počnu se više brinuti o sprječavanju srčanog napadaja, radije će se, između žita i želje za primamljivim hamburgerom u »Big Macku«, odlučiti za žito.

Ječam, odličan izvor topivih vlakana, dokazano snižava kolesterol u krvi. Nedavno je u Australiji izvršeno istraživanje na 21 muškarcu s blago povišenim kolesterolom u krvi. Nakon što su u njihovu prehranu uvrstili proizvode bogate ječmom, njihov ukupni kolesterol snižen je za oko 6 posto. Što je još važnije, tzv. štetni – LDL-kolesterol smanjen je za 7 posto. Slično istraživanje izvršeno je na Sveučilištu u Montani i dobiveni su još bolji rezultati: kod ljudi koji su uživali hranu bogatu ječmom kolesterol je snižen za 12 posto.

**MOGUĆE KORISTI** Pomaže pri sprječavanju bolesti koronarnih arterija i srčanog napadaja snižavanjem sveukupnog kolesterola i »štetnog«, LDL-kolesterola.

**OSOBNI SAVJET** Na tržištu postoje neki proizvodi od ječma koji se mogu pripremiti za približno deset minuta. Pripremite ih za doručak. Začinite ih komadićem margarina niske masnoće ili s nekoliko kapi javorova sirupa i malo cimeta.

## Jogurt

**ČINJENICE** Pokazalo se da su naše bake doista znale što govore. Jogurt je godinama bio popularni narodni lijek protiv vaginalnih gljivičnih infekcija. Nedavno je jedna liječnica iz Long Island Jewish Medical Center odlučila ispitati djeluje li doista jogurt u sprječavanju vaginalnih gljivičnih infekcija. Dr. Eileen Hilton davala je šest mjeseci ženama s kroničnim gljivičnim infekcijama jogurt koji je sadržavao kulture *Lactobacillus acidophilus*. (Svaka deseta žena pati od kroničnih infekcija, koje se javljaju oko pet do šest puta na godinu.) Njena otkrića: žene koje su uzimale po 240 g jogurta na dan imale su znatno manje infekcija nego one koje ga nisu jele.

Jogurt može štiti i od drugih infekcija. Dr. George M. Halpern, sa Sveučilišta Davis u Kaliforniji, proučavao je utjecaj jogurta na imunološki sustav. Prema rezultatima njegova istraživanja, ljudi koji su tijekom istraživanja jeli 240 g jogurta sa živim kulturama, imali su veće količine gama-interferona u krvi. Gama-interferon je tvar koja pomaže tijelu prevladati bolest. Također je ustanovio da su osobe koje su jele jogurt, za 25 posto manje oboljevale od prehlade nego one koje ga nisu jele, a imale su znatno manje simptoma peludne groznice i alergija.

Jogurt također sadrži znatnu količinu kalcija. Običan, nemasni jogurt ima oko 45 posto RDA toga minerala. Voćni nemasni jogurt ima ga oko 35 posto. On je također dobar izvor kalija, riboflavina i vitamina B<sub>12</sub>.

**MOGUĆE KORISTI** Pomaže u sprječavanju vaginalnih infekcija.

Pomaže u jačanju imunološkog sustava.

Kalcij iz jogurta pomaže održavanju jakih kostiju i sprječava osteoporozu, a snižava i kolesterol u krvi.

Kalij pomaže u održavanju normalnog krvnog tlaka i rada srca.

Riboflavin je bitan za pretvaranje hrane u energiju.

Vitamin B<sub>12</sub>, zajedno s folnom kiselinom, pomaže u sprječavanju slabokrvnosti. Pomanjkanje vitamina B<sub>12</sub> kod starijih osoba može rezultirati neurološkim simptomima koji su slični onima kod Alzheimerove bolesti.



**OSOBNİ SAVJET** Francuzi pojedu 5 do 6 obroka jogurta na dan pa to može biti jedan od razloga da kod njih ima manje srčanih bolesti. Pročitajte pomnjivo naljepnice na ambalaži jogurta.

Sve vrste jogurta ne sadrže *L. acidophilus*, jedini sastojak koji se pokazao korisnim u borbi protiv vaginalnih gljivičnih infekcija. Birajte jogurt s malo masnoće ili nemasni jogurt jer što više masnoće jogurt sadrži, to ima više kalorija, a manje kalcija.

Nešto o smrznutom jogurtu: on može imati odličan okus, ali jednostavno nema istu količinu aktivnih kultura. Ali i jogurt s manje masnoća ili nemasni jogurt još je uvijek bolja poslastica od sladoleda.

## Kelj

**ČINJENICE** Možda mislimo da smo »otkrili« čudesno djelovanje ovog sjajnog povrća, no kelj se uzgaja za hranu još od 200. g. pr. Kr. Lišće i stabljika te biljke su jestivi (i prilično ukusni). Kelj pripada uglednoj porodici krstašica i sadrži antikancerogene tvari, kao što su sulforafan i indoli. Također sadrži vrlo veliku količinu betakarotena, biljne varijante vitamina A. Jedna šalica kelja sadrži gotovo 10.000 IU vitamina A, a to je gotovo dvostruko veća količina od dnevne preporučene. Kelj također sadrži gotovo cjelokupnu preporučenu dnevnu količinu vitamina C i E, pa čak i nešto kalcija (oko 10 posto RDA). Da bi ta gotovo savršena slika bila potpuna, recimo da kelj sadrži i mnogo vlakana i kalija.

**MOGUĆE KORISTI** Sulforafan potiče tijelo na proizvodnju anti-kancerogenih enzima.

Indoli dezaktiviraju snažne estrogene koji pospješuju rast tumora.

Antioksidansi, betakaroten, vitamin C i vitamin E pomažu pravilnom funkcioniranju imunitetnog sustava i štite od mnogih vrsta raka i srčanih bolesti.

Kalcij i kalij pomažu u održavanju normalnog krvnog tlaka.

Vlakna štite od raka debelog crijeva i rektuma.

## Kelj pupčar

**ČINJENICE** On izgleda i ima okus poput malih glavica kupusa, ali ima veliku hranjivu vrijednost. Poput drugih članova iz porodice krstašica, kao što su prokulice i kelj, kelj pupčar sadrži praktički gotovo sve tvari koje sprječavaju pojavu raka, a to su:

Indoli – kemijske tvari što dezaktiviraju jake estrogene koji mogu potaknuti rast tumora u stanicama osjetljivim na estrogen.

Sulforafan – kemijska tvar što potiče životinjske i ljudske stanice na proizvodnju enzima, koji su učinkoviti protiv raka.

Kelj pupčar sadrži izuzetno veliku količinu vlakana, tj. 7,5 g po šalici pa ga to čini povrćem koje je jedno od najboljih izvora vlakana. To povrće bogato je i drugim vitaminima i mineralima. Jedna šalica kelja pupčara sadrži znatnu količinu betakarotena i kalija, 150 posto RDA vitamina C i više od 10 posto RDA željeza i vitamina E.

**MOGUĆE KORISTI** Sulforafan pomaže tijelu pri obrani od karcinogena.

Indoli mogu smanjiti rizik od obolijevanja od raka dojke i drugih vrsta raka.

Velika količina vlakana pomaže održavanju uredne probave i štiti od raka debelog crijeva i rektuma.

Svi antioksidansi – vitamini C, E i betakaroten – štite od raka i bolesti koronarnih arterija.

## Kinoa

**ČINJENICE** Kinou su proglasili »superžitom budućnosti«, ali zapravo se ono uzgaja već stotinama godina. Premda izgleda kao zrnje žita, a i priprema se te ima sličan okus kao žito, kinoa uopće nije žito. To su zapravo sušeni plodovi neke trave koja raste u Boliviji i Peruu. Inke su kinou toliko poštovali da su je nazvali »majkom svih žita«.

Kinoa se sada uzgaja u Rocky Mountainsu u Coloradu, koji ima slično podneblje kao i Ande. Za razliku od običnog žita, kinoa je bogata sa svih osam bitnih aminokiselina koje daju »potpuni



protein« i inače ih nalazimo samo u crvenom mesu, jajima i mliječnim proizvodima. Međutim, kinoa sadrži vrlo malo kalorija i masnoća, a obiluje vlaknima. Jedan obrok kinoe (oko pola šalice) ima 129 kalorija, 2 g masnoće i 4,6 g vlakana. Kinoa je također odličan izvor kalija i željeza te dobar izvor cinka i raznih B-vitamina.

Sve donedavno kinoa se prodavala samo u trgovinama zdrave (prirodne) hrane, ali danas je možete kupiti i u običnim samoposlужivanjima. Kuha se oko 10-15 minuta i blagog je okusa.

**MOGUĆE KORISTI** Kinoa sadrži vrlo kvalitetne proteine koji se inače mogu naći u mesu.

Vlakna mogu pomoći u sprječavanju mnogih probavnih poremećaja, kao i različitih vrsta raka.

Kalij pomaže u regulaciji krvnog tlaka i rada srca te tako sprječava srčana oboljenja i kap.

Cink pomaže u zacjeljivanju rana, a jača i imunitet organizma. Željezo može pomoći u sprječavanju slabokrvnosti.

## Kivi

**ČINJENICE** Kivi je podrijetlom iz Novog Zelanda i prepun je vitamina C. Samo jedan plod kivijsa sadrži 120 posto RDA toga važnog vitamina. Kivi također ima malo kalorija (45 po plodu) te znatnu količinu vlakana i kalija. A ipak je vrlo ukusan te se može pripremiti i u voćnoj salati.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C može pomoći u sprječavanju određenih vrsta raka i srčanih oboljenja.

Vitamin C također može potaknuti imunološki sustav na borbu protiv virusa, kao npr. onoga koji uzrokuje običnu prehladu. Premda ne može izliječiti prehladu, postoje dokazi da skraćuje njezino trajanje i ublažava je.

Vlakna pomažu u održavanju pravilne ravnoteže u stanicama tijela te normalnog krvnog tlaka i rada srca.

## Koraba

**ČINJENICE** Koraba, križanac između repe i kupusa, može se kuhati i služiti topla kao prilog ili je možemo ohladiti i izrezati te poslužiti kao salatu. Koraba sadrži vrlo mnogo vitamina C – jedna šalica kuhane korabe sadrži 150 posto RDA tog vitamina. Također obiluje kalijem i sadrži više od 10 posto RDA vitamina E.

Koraba (zajedno s prokulicama, keljom i kupusom) pripada porodici krstašica, a Nacionalni institut za rak istražuje ju zbog njenih potencijalnih antikancerogenih svojstava.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C i vitamin E su antioksidansi, koji mogu spriječiti nastajanje kancerogenih tumora.

Vitamin C pomaže protiv infekcija.

Antioksidansi mogu također igrati ulogu u sprječavanju stvaranja ploča na arterijama, koje dovode do oboljenja koronarnih arterija.

**OSOBNI SAVJET** Pokušajte kupiti mlade gomolje jer oni su mekši i ne treba ih guliti (inače se gule jer su stariji gomolji vrlo tvrdi).

## Krastavac

**ČINJENICE** Evo jedne vrste hrane koju možete jesti do mile volje. Sa samo 14 kalorija po šalici, krastavac je kao naručena hrana za osobe koje moraju paziti na kalorije. Krastavac je dobar i za srce. To sočno i osvježavajuće povrće sadrži tvari koje se zovu steroli i za koje je dokazano da snižavaju kolesterol u životinja.

**MOGUĆE KORISTI** Mogu pomoći u zaštiti od bolesti koronarnih arterija smanjujući kolesterol.

**OSOBNI SAVJET** Najveća koncentracija sterola nalazi se u kori krastavaca, stoga je nemojte guliti. Na žalost, krastavci su često debelo premazani voskom kako bi izgledali sjajni i sačuvali vlagu. Možete ukloniti dio voska, iako ne sav, ribajući ih dobro četkom u



hladnoj vodi. Ako želite krastavac bez voska, kupite krastavac uzgojen u vrtu.

## Krumpir (bijeli)

**ČINJENICE** Jadni, toliko ogovarani krumpir! Kada je kasnih šezdesetih počela groznica držanja dijete, krumpir je pao u nemilost jer je zabunom proglašen hranom koja »deblja«. Uvijek me čudilo kako su ljudi spremni pojesti odrezak od gotovo pola kilograma, skupa sa svim masnoćama koje on sadrži, a onda odgurnuti pečeni krumpir jer se »ne žele debljati«. Međutim, oni koji više znaju o dijeti, svjesni su da je upravo krumpir kao stvoren za dijete. S 220 kalorija po krumpiru i praktički bez imalo masnoće, on može biti zasitan i dobar obrok. Također sadrži mnogo korisnih tvari. Sadrži 26 mg vitamina C, gotovo pola RDA za nepušače. Zatim ima dojmljivih 844 mg kalija, gotovo dvostruko više nego banana! Bijeli je krumpir također dobar izvor vitamina B<sub>6</sub> te, u nešto manjoj mjeri, ostalih B-vitamina, a i odličan je izvor vlakana (4,1 g po krumpiru).

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C dobar je za mnoge stvari – štiti od raka i srčanih bolesti, a pomaže i u jačanju imunološkog sustava.

Kalij je bitan za održavanje ravnoteže tekućina i elektrolita u stanicama, kao i za normalan rad srca i krvni tlak.

Vitamin B<sub>6</sub> pomaže u jačanju imunološkog sustava.

Vlakna pomažu održavanju uredne probave te štite od raka debelog crijeva i rektuma.

**UPOZORENJE** Ne jedite koru od krumpira jer je obično poprskana sredstvom protiv klijanja koje može biti toksično. Ogulite ih prije kuhanja ili ih skuhaite i jedite bez kore.

**OSOBNI SAVJET** Nemojte pokvariti savršeno pečeni krumpir dodajući mu masnoće kao što je maslac, margarin ili vrhnje. Umjesto toga upotrebljavajte maslinovo ulje ili nemasan začinski maslac, ili pak običan jogurt s okusom luka drobnjaka.

Krumpirov sok odličan je antacid. U Njemačkoj je to uobičajeni lijek za lošu probavu. Krumpirov sok napravite tako da ogulite dva krumpira i zgnječite ih u sokovniku.

## Kruške

**ČINJENICE** Ako je začepljenost vaš kronični problem, onda morate jesti više hrane kao što su kruške. Jedna kruška sadrži približno 3 g vlakana – većinom netopivih – a to znači da ona poboljšava probavu. Jedna kruška također sadrži 10 posto RDA vitamina C i priličnu količinu kalija. Kruške imaju malo kalorija i masnoće i vrlo su slatke pa su odlična hrana za ljude koji vole slatko, a moraju paziti na težinu.

**MOGUĆE KORISTI** Netopiva vlakna pomažu u sprječavanju začepljenosti i probavnih poremećaja, kao što je divertikuloza. Mogu također pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

## Kukuruz

**ČINJENICE** Kristof Kolumbo donio je kukuruz iz Novoga svijeta u Španjolsku, gdje je prihvaćen s velikim oduševljenjem. Tisućama godina kukuruz je bio osnovna hrana meksičkih Indijanaca, kod kojih je kolesterol nizak, a bolesti srca su rijetke. Naravno da je moguće raspravljati o tome pripadaju li sve zasluge za nisku stopu srčanih oboljenja baš kukuruzu. Ipak, nitko ne može prigovoriti činjenici da je kukuruz koristan za zdravlje. Jedan klip kuhanog kukuruza ima samo 90 kalorija i čak 2,4 grama vlakana. Kukuruz također sadrži veliku količinu kalija i nešto vitamina A.

**MOGUĆE KORISTI** Vlakna pomažu u sprječavanju zatvora i mogu smanjiti opasnost od nastajanja raznih vrsta raka.

Kalij pomaže održavanju normalnog krvnog tlaka i rada srca, čime se smanjuje rizik od srčanih napadaja i kapi.



## Kukuruzne kokice

**ČINJENICE** Kada počnete »kresati« svoj jelovnik zbog viška kalorija i masti, najprije se odričete hrane koju čine mali obroci (međuobroci). Prženi krumpirići, male zakuske od sira, kukuruzni čips i slična jela imaju puno masnoće i kalorija, a malo bilo čega drugoga. Pa, neka vam bude utjeha da ipak ima još nešto »za grickanje« što je dovoljno zdravo da se može uvrstiti među »Sto najboljih«: kukuruzne pahuljice, tzv. kokice. Nova, »lagana« varijanta te popularne hrane »za grickanje« sadrži manje masnoće i manje je slana nego ona stara i zapravo je zdrava. Ovisno o vrsti, šalica kukuruznih kokica osigurava oko 3 g vlakana, između 3 i 4 g masnoće i manje od 100 kalorija. Usporedite to sa samo 30 g prženih krumpirića, koji sadrže 150 kalorija, 10 g masti i vrlo malo vlakana (a da ne spominjemo to da većini ljudi nije dovoljno 30 g). Kad se zaželite nešto »grickati« između obroka, najbolji izbor bit će kukuruzne kokice.

**MOGUĆE KORISTI** Utažit će želju da nešto »prigrizete«, a istovremeno nećete se opteretiti masnoćama i kalorijama.

**OSOBNI SAVJET** Kako bih smanjio masnoće, pripremam kokice u napravi za vrući zrak (mikrovalna pećnica, u kojoj možete pripremiti kokice s malo masti i soli, također je dobar izbor). Dodam tek malu količinu kukuruznog ulja ili nekog drugog biljnog mononezasićenog ili polinezasićenog ulja da se ne zalijepe. Kad su gotove, dodam malo slabo slanih biljnih začina. Ako volite jesti kvasac, dodajte malo kvasca radi poboljšanja okusa, a ujedno imate i malo B-kompleks vitamina. Takve su kokice vrlo ukusne i zdrave. Ako želite masnije kokice, kušajte jedan od komercijalnih proizvoda s okusom maslaca ili dodajte malo kukuruznog ulja.

## Leća

**ČINJENICE** U Starom zavjetu Ezav je prodao svoje prvo-rođenoga svome bratu za zdjelu juhe od leće. Nisam siguran tko je bolje prošao. Kao i druge mahunarke, leća je izvanredan izvor

topivih i netopivih vlakana: pola šalice leće sadrži 3,7 g vlakana. Leća je također vrlo bogata proteinima (premda to nisu kompletni proteini), a sadrži malo masnoća i kalorija. Izuzetno je bogata folnom kiselinom, a sadrži i prilično kalija, željeza i bakra.

Leća (kao i druge mahunarke, žitarice i sjemenje) sadrži sastojke zvane fitati, za koje se čini da štite od kancerogenih promjena u stanicama. Kod jednog istraživanja, miševima koji su hranjeni hranom bogatom masnoćama davali su injekcije karcinogena kako bi izazvali kancerogene promjene na dojčkama i debelom crijevu. Neki miševi također su dobivali vrlo velike količine kalcija i željeza, koje bi trebale potaknuti rast kancerogenih tumora. Međutim, kad su znanstvenici hrani miševa dodali fitate, pojava raka bitno je smanjena.

**MOGUĆE KORISTI** Dokazano je da topiva vlakna smanjuju razinu kolesterola u krvi, a to smanjuje opasnost od dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti.

Netopiva vlakna pospješuju probavu i skraćuju vrijeme zadržavanja hrane u probavnom sustavu. Vjeruje se da ta vrsta vlakana smanjuje rizik od nastajanja raka debelog crijeva.

Folna kiselina pomaže u sprječavanju urođenih oštećenja središnjeg živčanog sustava kod fetusa te štiti od različitih vrsta raka i srčanih bolesti.

Željezo pomaže u sprječavanju slabokrvnosti, a posebno je važno za žene koje imaju menstruaciju i trudnice.

Bakar može pomoći u sprječavanju opasnih topivih ugrušaka koji mogu uzrokovati srčane napadaje i kap.

## Limun

**ČINJENICE** Limun je, poput ostalih agruma, bogat vitaminom C koji je dobar za sve – od raka do obične prehlade. Nije čudno da NCI označava agrume kao jednu od vrsta hrane koje imaju najveći potencijal u očuvanju života odnosno zdravlja.

Jedan limun sadrži 39 mg vitamina C, a to je oko polovice dnevne količine koja se preporučuje za nepušače. Limun je također bogat flavonoidima, biološki aktivnim tvarima koje mogu imati



višestruke korisne uloge, često povezane s vitaminom C. Neki su flavonoidi snažni antioksidansi, a drugi pomažu u reguliranju enzima koji mogu potaknuti rast tumora. Kao i drugi agrumi, i limun sadrži terpene, tvari koje kontroliraju proizvodnju kolestera i izazivaju lančane reakcije kojima se blokiraju neki karcinogeni.

Limuni su također dobar izvor limonena, citrusnog ulja za koje je dokazano da sprječava rast kancerogenih tumora u životinja.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C je snažan antioksidans koji pomaže u sprječavanju raka i povećava sposobnost tijela da se bori protiv infekcija.

Limonen može pomoći u smanjivanju kancerogenih tumora i sprječava njihov rast.

Vjeruje se da flavonoidi pomažu tijelu u borbi protiv virusa, ublažavaju alergijske reakcije, pa čak sprječavaju određene vrste raka.

Terpeni pomažu kontrolirati kolesterol i potiču nastajanje enzima koji sprječavaju karcinogene u uništavanju zdravih stanica.

**OSOBNI SAVJET** Premda je limun koristan, on je kiseo i malo tko može pojesti cijeli limun, stoga vam savjetujem da koristite limun kao začim gdje je god to moguće. Iscijedite ga na svježe povrće, voće i u čaj. Napravite svjež limunadu ili ledene kocke od limuna ljeti.

## Losos

**ČINJENICE** Losos je vrlo popularno, ali skupo jelo koje postaje sve češće dio naših jelovnika otkako su ljudi postali svjesniji koliko je riba zdrava za srce. Ima nekoliko vrsta lososa: crveni je losos vrsta koja se najčešće prodaje konzervirana. Coho ili atlantski losos prodaje se u boljim restauracijama ili ribarnicama. Premda je svaka vrsta lososa bogata priličnom količinom ribljih masnoća, atlantski je losos po tome na vrhu – 120 g lososa sadrži čak 2,1 g omega-3 masnih kiselina pa ga to čini jednim od najboljih prirodnih izvora omega-3 masnih kiselina. Konzervirani losos s kostima

također je odličan izvor kalcija jer osigurava 20 posto RDA toga važnog minerala, kao i vitamin D koji je bitan za njegovu apsorpciju. Sve su vrste lososa niskokalorične i sadrže malo kolesterola, osim ako ih ne prelijevate maslacem ili masnim umacima.

#### MOGUĆE KORISTI

- Može sniziti kolesterol i trigliceride u ljudi s povišenom razinom lipida u krvi, smanjujući tako opasnost od oboljenja koronarnih arterija.
- Može pomoći u usporavanju rasta kanceroznih tumora.
- Može spriječiti stvaranje opasnih krvnih ugrušaka koji dovede do srčanih napadaja i kapi.
- Može pomoći u ublažavanju upala, uzrokovanih bolestima kao što su psorijaza, artritis i lupus.
- Kalcij je bitan za izgradnju snažnih kostiju te za normalan rad srca i krvni tlak.

**OSOBNI SAVJET** Osobno najviše volim pečeni, poširani ili kuhani losos. Pokušajte ga staviti u salatu ili u sendvič s kruhom od cjelovitog zrnja.

## Lubenica

**ČINJENICE** Piknik je postao sinonim za lubenice, a lubenice sinonim dobrog zdravlja. Jedan veći komad lubenice (oko 1/16 velike lubenice) sadrži priličnu količinu antioksidansa, vitamina C (oko 80 posto RDA) i betakaroten (oko 30 posto RDA). Također je bogata kalijem i vlaknima.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C i betakaroten mogu štiti od različitih vrsta raka. Sa svojim osobinama antioksidansa, oni mogu pomoći u sprječavanju oksidacije kolesterola LDL, za koji se vjeruje da je odgovoran za nastajanje ateroskleroze. Kalij pomaže u regulaciji rada srca i normalizira krvni tlak, a to pomaže u sprječavanju srčanih napadaja i kapi.

Vlakna pomažu u održavanju uredne probave i sprječavaju rak debelog crijeva i rektuma.



## Lubin (Brancin)

**ČINJENICE** Moj se prijatelj nedavno veoma uzbudio zbog priče koju je pročitao u nekom vodećem časopisu za potrošače, u kojem je pisalo kako su naše vode zatrovane opasnim toksinima koji završavaju u ribama. »Odrekao sam se mesa, prestao sam odlaziti u McDonald's, pizza je previše masna, a hrenovke u pecivu pune su nitrata. Moram li se odreći i ribe?« Na njegovo veliko olakšanje, rekao sam mu da je, u najvećem broju slučajeva, riba još uvijek sigurna, posebno ako smanji rizik tako što će jesti razne vrste ribe i iz raznih voda. Tako neće konzumirati previše nijedne vrste pojedinog toksina. Ipak, neke su ribe sigurnije od drugih, a budući da se lovi daleko od obale, gdje je more manje zagađeno, lubin je jedna od najsigurnijih. (Nemojte zamijeniti morskog brancina sa slatkovodnim, koji može biti zatrovan s PCB-om, polikloriranim bifenilom, toksičnim sastojkom plastične mase – op. prev.)

Lubin također je jedna od najzdravijih riba. Ima malo zasićenih masnoća, malo kalorija i pola grama omega-3 masnih kiselina na svakih 120 grama. Premda ne sadrži toliko omega-3 kiselina kao neke druge vrste ribe, čak i mala količina ribljeg ulja vrlo je važna. Prema mišljenju National Heart and Lung Institutea, već samo 1 gram omega-3 masnih kiselina na dan može kod muškaraca smanjiti rizik od srčanih oboljenja do 40 posto. Osim toga, budući da se toksini talože u masnom tkivu, stoji tvrdnja da će manje masna riba biti i manje toksična.

**MOGUĆE KORISTI** Hrana s malo masnoća štiti od srčanih bolesti, kapi i nekih vrsta raka.

Omega-3 masne kiseline:

- Snižavaju kolesterol i trigliceride, smanjujući tako i rizik od oboljenja koronarnih arterija.
- Mogu sniziti krvni tlak i spriječiti stvaranje opasnih krvnih ugrušaka, štiteći tako i od srčanog napadaja i kapi.
- Mogu inhibirati rast kanceroznih tumora.
- Imaju protuupalno djelovanje i mogu biti korisne u liječenju artritisa, psorijaze, lupusa, astme i ulceroznog kolitisa.

Ima ih u majčinom mlijeku i neophodne su za normalan razvoj mozga i očiju.

## Lucerna

**ČINJENICE** Ugledni biolog Frank Bouer nazvao je lucernu »djelotvornim lijekom« jer sadrži malo neželjenih sastojaka – kalorija i masti – a puno vlakana. Bouer je otkrio da lišće lucerne sadrži osam bitnih enzima. Lucerna se godinama koristi u biljnoj medicini, ali moderna znanost tek počinje priznavati njena potencijalna ljekovita svojstva.

Lucerna također može biti snažno prirodno sredstvo za snižavanje kolesterola, kako tvrdi nedavna studija, o kojoj su podaci objavljeni u znanstvenom časopisu *Atherosclerosis*. Istraživači su 15 pacijenata s visokim kolesterolom davali po 40 grama sjemenki lucerne tri puta na dan tijekom osam tjedana. Rezultat: ukupni kolesterol smanjio im se u prosjeku za 17 posto, a što je još važnije, »štetni« kolesterol, LDL, smanjen je za 18 posto. Ta studija potvrđuje rezultate do kojih su došle i mnoge druge studije – da lucerna može biti učinkovit lijek u borbi protiv visokog kolesterola.

Lucerna je također bogata i vitaminom K koji olakšava zgrušavanje krvi i pomaže pri sprječavanju krvarenja. Čini se da vitamin K također pomaže tijelu pri zadržavanju kalcija.

**MOGUĆE KORISTI** Snižavanjem kolestrola, a posebno »štetnog«, LDL-kolesterola, lucerna može pomoći u sprječavanju bolesti koronarnih arterija i srčane kapi.

Vitamin K može pomoći u sprječavanju osteoporoze sprječavanjem gubitka kalcija putem urina.

**UPOZORENJE** Ljudi koji boluju od lupusa ili neke druge autoimune bolesti trebali bi izbjegavati lucernu. Nekoliko je studija pokazalo da L-kanavanin, koji se nalazi u lucerni, može u tijelu izazvati autoimunu reakciju što je slična lupusu.

**OSOBNİ SAVJET** Mladice lucerne ukusan su i zdrav dodatak sendviču ili miješanoj salati.



## Luk

**ČINJENICE** Luk je jedna od 500 biljaka koje pripadaju u rod *Allium* koji obuhvaća tako znamenite članove kao što su češnjak, luk drobnjak i poriluk. Luk se već tisućama godina koristi za kuhanje, ali i za liječenje mnogih bolesti – od prehlada do atletskog stopala. Danas je luk visoko na popisu jela koja, zbog njegovih mogućih antikancerogenih svojstava, istražuje Nacionalni institut za rak.

Luk je privukao pozornost ozbiljnih istraživača 1989. g., kad je u *Journal of the National Cancer Institute* objavljen članak o kineskom istraživanju u kojem je izneseno da ljudi koji jedu najviše luka najmanje obolijevaju od raka želuca. Nekoliko drugih istraživanja pokazalo je da različite kemijske tvari koje se nalaze u luku mogu obuzdati rast kancerogenih stanica u životinja i pri laboratorijskim pokusima (»in vitro«).

Kemijski sastav luka veoma je složen i zbunjivao je znanstvenike gotovo čitavo stoljeće: on sadrži više od sto spojeva sumpora, od kojih su mnogi iznimno neobičnih i složenih struktura. Također je bogat flavonoidima, uključujući i kvercetin, koji se mnogo proučava jer se pokazalo da dezaktivira nekoliko snažnih karcinogena i tvari koje potiču rast tumora. Prema navodima članka istraživača Terrancea Leightona sa Sveučilišta u Kaliforniji o kvercetinu, kvercetin također ometa rast stanica osjetljivih na estrogen, koje inače često izazivaju rak dojki. (Crveni i žuti luk te ljutika sadrže najviše flavonoida od svez povrća iz roda *Allium*.)

Dr. Eric Block sa State University of New York (Albany) nedavno je u luku otkrio spoj sumpora koji u istraživanjima in vitro mogu spriječiti lanac biokemijskih reakcija koje dovode do astme i upalnih reakcija. Zanimljivo je da se luk u tradicionalnoj medicini koristio za liječenje bolesti dišnih putova.

Čini se da luk ima pozitivan utjecaj na kolesterol. Istraživanja pokazuju da ljudi koji pojedu jednu glavicu luka na dan mogu povećati svoj HDL ili »korisni« kolesterol. To povrće može također pomoći u snižavanju krvnog tlaka, a sprječava i nastajanje krvnih ugrušaka.

**MOGUĆE KORISTI** Može zaštititi od raka tako što koči rast malignih tumora.

Može pomoći u sprječavanju upalnih reakcija koje dovode do alergija i astme.

Može pomoći u sprječavanju srčanih napadaja i kapi snižavanjem kolesterola i krvnog tlaka te sprječava nastajanje krvnih ugrušaka.

**OSOBNI SAVJET** Grančica peršina može pomoći u uklanjanju »zadaha luka«, a možete kupiti i osvježivač daha napravljen od ulja sjemenja peršina.

## Maline

**ČINJENICE** Ljudi koji paze na težinu često misle da ne smiju jesti hranu koja je slatka i ukusna. Maline su dokaz da nisu u pravu. To je voće izuzetno ukusno, ali nema puno kalorija i masnoća. Jedna šalica malina sadrži samo 100 kalorija. Međutim, ona sadrži oko pola RDA vitamina C, nevjerojatnih 3,3 g vlakana i znatnu količinu kalija. Ako osjećate da »morate« pojesti nešto slatko, pokušajte pojesti šalicu svježih malina. Da se doista zasladite, dodajte malo slatkog vrhnja dobivenog od nemasnog, obranog mlijeka.

**MOGUĆE KORISTI** Maline vam mogu pomoći pri držanju niskokalorične dijeta a da se ne osjećate ni za što prikraćeni.

Vlakna pomažu poboljšanju probave i mogu štititi od različitih vrsta raka.

Vitamin C štiti od raka i kardiovaskularnih bolesti, a također jača imunitet.

Kalij pomaže u sprječavanju kapi i srčanih napadaja normaliziranjem krvnog tlaka.

## Mandarine

**ČINJENICE** Mandarine mogu biti savršen međuobrok. Dolaze u vlastitom omotaču i sa samo 35 kalorija po plodu predstavljaju



idealnu poslasticu za slatokusce, ne ugrožavajući njihovu liniju. Bogate su antioksidansima: jedna mandarina sadrži 45 posto RDA vitamina C i 15 posto betakarotena. Kao član znamenite porodice agruma – koju proučava NCI – mandarina sadrži brojne kemijske tvari koje pomažu u obrani od bolesti, uključujući flavonoide koji pomažu u zaštiti od raka te terpene koji ograničavaju proizvodnju kolesterola.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C i betakaroten pomažu u sprječavanju srčanih bolesti i različitih vrsta raka.

Vitamin C može ublažiti ozbiljnost i skratiti trajanje obične prehlade.

Neki su flavonoidi antioksidansi koji pomažu u sprječavanju raka i preranog starenja, a drugi mogu zaustaviti širenje malignih stanica.

Terpeni pomažu u sprječavanju bolesti koronarnih arterija i proizvode enzime koji deaktiviraju karcinogene.

## Mango

**ČINJENICE** Ako želite uživati više vlakana i vitamina, jedite mango. To žućkastocrveno tropsko voće prepuno je betakarotena, biljne varijante vitamina A. Jedan mango sadrži više od 8000 IU betakarotena, a to je više od 150 posto RDA. Prosječan mango također osigurava gotovo cjelodnevnu potrebnu količinu vitamina C i znatnu količinu kalija. Kad su u pitanju vlakna, mango je pri samom vrhu – jedan plod ima gotovo 7 g vlakana.

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može štititi od mnogih vrsta raka i ateroskleroze, koja može dovesti do srčanog napadaja i kapi.

Vitamin C, snažan antioksidans, može pomoći u sprječavanju raka i srčanih oboljenja te pomaže tijelu u borbi protiv infekcija.

Vlakna pomažu pri održavanju uredne probave te štite od raka debelog crijeva i rektuma.

## Marellice

**ČINJENICE** Zašto su marellice tako zdrave? Odgovor: zbog betakarotena! Svježe ili sušene, marellice obiluju biljnim oblikom vitamina A. Tri male svježe marellice (to se smatra jednim obrokom, prema američkim standardima) sadrže 2770 IU betakarotena ili više od 50 posto RDA – a ima tek oko 50 kalorija.

Sušene marellice imaju, doduše, više kalorija, ali njihova hranidbena vrijednost još je veća. Pola šalice sušenih marelica (165 kalorija) sadrži gotovo cjelodnevnu preporučenu količinu betakarotena, kao i priličnu količinu kalija i bora te otprilike 20 posto RDA željeza (to je prilično impresivno za namirnicu biljnog podrijetla). Sušene marellice također su bogatije vlaknima nego svježe i ne sadrže praktički ni malo natrija ili masnoća.

**MOGUĆE KORISTI** Ljudi koji jedu hranu bogatu betakarotenom manje obolijevaju od raka.

Snažan antioksidans, betakaroten može spriječiti nastajanje naslaga (ploča) na arterijama, koje uzrokuju bolesti koronarnih arterija.

Kalij pomaže u održavanju normalne ravnoteže tjelesnih tekućina te u normalizaciji krvnog tlaka i rada srca.

Bor može pomoći u sprječavanju osteoporoze pomažući ženama u postmenopauzi da zadrže estrogen koji olakšava apsorpciju kalcija.

Željezo je neophodno za stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Nedostatak željeza može uzrokovati umor i slabi otpornost prema infekcijama.

**UPOZORENJE** Tijekom procesa sušenja voću se često dodaju sulfati kako bi voće zadržalo boju i kako bi se sačuvao betakaroten. Premda većina ljudi dobro podnosi sulfate, oko milijun Amerikanaca, uglavnom astmatičara, alergično je na taj konzervans i snažno reagira na nj. Ako ste astmatičar ili ste vrlo alergični, a želite jesti sušeno voće, pročitajte pomnjivo naljepnicu. FDA zahtijeva da proizvođači hrane na naljepnici jasno navedu prisutnost sulfata. Voće bez sulfata može se kupiti u trgovinama prirodnom hranom.



## Maslinovo ulje

**ČINJENICE** Godinama su se znanstvenici pitali zašto je srčanih bolesti daleko manje u mediteranskim zemljama poput Grčke, Italije, Španjolske i južne Francuske, usprkos tome da su stanovnici tih zemalja u prosjeku uživali jednaku količinu masnoća i kolesterola kao i Amerikanci. Zapravo, na grčkom otoku Kreti troši se više maslinova ulja nego bilo gdje drugdje na svijetu! Pa ipak su srčane bolesti, u usporedbi sa Sjevernom Amerikom, izuzetno rijetke. Kako bi saznali što čuva stanovnike mediteranskih zemalja od srčanih bolesti, znanstvenici su počeli proučavati njihovu prehranu. Za razliku od tipične zapadnjačke prehrane, koja je bogata zasićenim masnoćama, mediteranska prehrana sadrži mnogo mononezasićenih masnoća, uglavnom iz maslinova ulja. Brojne studije dokazuju da maslinovo ulje ima poseban učinak na koncentraciju kolesterola u krvi. Premda maslinovo ulje ne smanjuje sveukupni kolesterol, ono povećava količinu HDL-a ili »korisnog« kolesterola. Visoke razine HDL-a povezuju se s manjom stopom srčanih oboljenja. Maslinovo ulje nije jedina korisna stvar u mediteranskoj prehrani. Ona je također bogata složenim ugljikohidratima i vlaknima. Ipak, maslinovo ulje može također biti čimbenik koji pridonosi zaštiti ljudi od srčanih bolesti.

Znanstvenici još ni danas nisu sigurni kako maslinovo ulje povećava HDL. Ipak, postoje neke zanimljive studije koje mogu donekle rasvijetliti to pitanje. Nedavno su izraelski znanstvenici proučavali utjecaj maslinova ulja na krvne lipide u usporedbi s uljem s polinezasićenim masnim kiselinama. Rezultati su vrlo zanimljivi, posebno ako znamo da su oksidativna oštećenja krvnih lipida vjerojatno glavni uzrok nastajanja ateroskleroze. Premda još mnogo toga treba proučiti o maslinovu ulju, mislim da se već dovoljno zna o njegovoj korisnosti da bi ono moglo postati dio našeg svakodnevnog jelovnika.

**MOGUĆE KORISTI** Pomaže u sprječavanju bolesti koronarnih arterija povećavanjem HDL-a ili »korisnog« kolesterola.

**OSOBNI SAVJET** Koliko god maslinovo ulje bilo dobro, ono je ipak masnoća te ga treba uživati u ograničenim količinama. Nemoj-

te svojoj prehrani dodavati maslinovo ulje a da prethodno ne smanjite unošenje drugih masnoća. Trošite jednu do dvije žlice maslinova ulja na dan u salati ili ga koristite kod kuhanja umjesto maslaca ili polinezasićenih masti. Najbolji okus i strukturu ima ulje koje se dobiva prešanjem, tzv. hladnim postupkom.

## Melasa

**ČINJENICE** U davna vremena – mnogo prije nego što se tipični američki doručak sastojao od bijelog kruha s maslacem – naši su očevi jeli hrskavi kruh od cjelovitog zrnja namazan melasom šećerne trske.

Melasa je gusta i slatka a sadrži mnogo dobrih tvari. Dvije žlice melase sadrže 274 mg kalcija (gotovo jednako kao čaša mlijeka), a to je čini jednim od najboljih nemliječnih izvora toga minerala. Ona je također bogata s dva druga vitalna minerala – kalijem (117 mg) i željezom (10 mg, to je gotovo 40 posto RDA za žene). Ima, doduše, dosta kalorija (oko 85), ali te ni izdaleka nisu »prazne«.

Postoje tri različite vrste melase: nesumporirana, sumporirana i melasa šećerne trske. Melasa šećerne trske, najkoncentriranija i karamelizirana melasa, jest sirup koji se dobije nakon što se šećerna trska preradi u bijeli šećer. Svijetla melasa ima samo djelić hranjivih tvari koje nalazimo u tamnoj melasi.

Možda vam se melasa na kruhu neće svidjeti, ali zato je možete upotrijebiti pri pečenju kao zdraviji nadomjestak šećera. Zapravo, u doba kolonizacije melasa je bila glavni zaslađivač koji se koristio u kuhanju. Umjesto količine šećera koja se navodi u receptu upotrijebite pola šalice melase za svaku šalicu šećera. Prema uputama u kuharici *The Joy of Cooking*, trebate također smanjiti količinu druge tekućine koju možda koristite, i to za četvrtinu šalice na svakih pola šalice melase. Osim toga, dodajte pola žličice sode za pečenje na svakih pola šalice melase i izostavite prašak za pečenje.



## Mlijeko (nemasno)

**ČINJENICE** The Physicians' Committee for Responsible Medicine (Liječnički odbor za odgovornu medicinu) nedavno je izazvao priličnu buru u javnosti upozorenjem da kravlje mlijeko može biti opasno po dječje zdravlje. Grupa je tvrdila da mlijeko može izazvati ozbiljne alergijske reakcije u mnoge djece, pa čak i dijabetes. Ima malo istine u tim tvrdnjama. Premda je to relativno rijetko, neka su djeca alergična na mlijeko i ne bi ga smjela piti. Postoje također neki dokazi – premda su malo uvjerljivi – da proteini iz mlijeka mogu uništavati stanice koje proizvode inzulin pa to pridonosi nastajanju o inzulinu ovisnom dijabetesu kod djece. Ipak, ako mlijeko i utječe na proizvodnju inzulina, to će pogađati samo djecu s genetskim predispozicijama za nastajanje dijabetesa, a to je vrlo malen postotak dječje populacije.

Osim toga, mnogi su odrasli neotporni na laktozu, tj. imaju teškoća pri probavljanju mlijeka.

Nakon svih tih negativnosti, kako je mlijeko dospjelo na popis »Sto najboljih«? Vjerujem da je za većinu djece, a sigurno i za mnoge odrasle, mlijeko ne samo sigurna već i korisna hrana. Mlijeko je odličan izvor kalcija, riboflavina, vitamina D i fosfora. Premda je neobrano mlijeko bogato masnoćama, obrano (nemasno) mlijeko i mlijeko s 1 posto masnoće (2 g masnoće po šalici) vrlo je zdrava zamjena za punomasno mlijeko. Mlijeku se dodaje vitamin D kako bi se pomoglo u apsorpciji kalcija.

Kalcij je važan za ljude svih godina, ali nedavna istraživanja pokazuju da je posebno važan za djecu. Istraživači su u Framingham Children's Study promatrali uzimanje kalcija kod 80 djece predškolske dobi. Prema tom istraživanju, djeca koja su uživala najviše hrane bogate kalcijem imala su najniži krvni tlak. Proučavanja na odraslima također pokazuju da ljudi koji uživaju najviše kalcija imaju najniži krvni tlak.

Kalcij je također bitan mineral za djevojke i žene. Prema izvještaju Surgeon General's Report on Nutrition, prosječan dnevni unos kalcija za djevojke stare između 12 i 14 godina bio je oko 790 mg, ni blizu preporučenih 1200 mg. Izvještaj naglašava da kronično pomanjkanje kalcija tijekom adolescencije može kočiti razvoj koštane mase, a to može pridonijeti pojavi osteoporoze u kasnijoj



životnoj dobi. Uzevši u obzir pravu epidemiju osteoporoze među starijim ženama u Americi, roditelji bi trebali posebno voditi računa o tome koliko kalcija uzimaju njihove kćeri.

Naravno, ima i druge hrane bogate kalcijem, kao što su prokulice, kelj, tofu i konzervirani losos s kostima. Ipak, dijete bi trebalo pojesti približno 4 do 6 šalica povrća na dan da bi dobilo toliko kalcija koliko ga ima u 2 šalice mlijeka, a mnoga bi djeca teže pojela povrće. Osim toga, povrće sadrži fitate, tvari koje mogu ometati apsorpciju minerala kao što je kalcij. Stoga je mlijeko još uvijek najbolji izvor kalcija za djecu.

**MOGUĆE KORISTI** Kalcij je prijeko potreban za jake kosti i zube. Pomaže regulaciji krvnog tlaka i normalnom radu srca.

Vitamin D i fosfor, skupa s kalcijem, izgrađuju snažne kosti.

**OSOBNI SAVJET** Ako ne podnosite laktozu, pokušajte jesti jogurt. Lakši je za želudac, a također je vrlo dobar izvor kalcija. Postoje također neki novi mliječni proizvodi koji ne sadrže laktozu i koji su možda lakši za uživanje. Pri pečenju možete umjesto mlijeka koristiti sirutku i tako izbjeći masnoće, a dobiti puno kalcija. Sirutka koja se danas može dobiti veoma se razlikuje od one koju su nudili u prošlosti. Prije je ona bila gusta tekućina koja je ostala od mlijeka što je prerađeno u maslac. Bila je puna masnoća i kalorija. Danas se sirutka dobiva iz mlijeka koje sadrži vrlo malo masnoće (1 posto) dodavanjem bakterijskih kultura. Ona daje pecivu i palačinkama mekoću (rahlost), a ima samo 99 kalorija po šalici.

## Mladice graha

**ČINJENICE** Imaju vrlo malo kalorija i veoma mnogo vitamina C – jedna šalica osigurava polovicu dnevne preporučene količine za nepušače. Dodajte tome 1,6 g vlakana po šalici i dobit ćete vrlo vrijednu hranu koju vrijedi uključiti u svaki jelovnik. Mladice graha vrlo su česta hrana u istočnjačkoj kuhinji, ali to ne znači da nisu dobrodošle i u američkoj. Pokušajte ih dodati u salatu, stavite na sendvič umjesto zelene salate ili ih jedite same.



**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C pomaže u zaštiti od raka i srčanih bolesti. Također pomaže tijelu u borbi protiv infekcija.

Vlakna pomažu dobroj probavi i štite od raka debelog crijeva i rektuma.

## Mrkva

**ČINJENICE** Tri mrkve na dan mogu vas spasiti od odlaska kardiologu i onkologu.

Jedna sirova mrkva sadrži 13.500 IU betakarotena – više od 250 posto RDA. Betakaroten je snažan antioksidans koji, osim što sprječava jednu vrstu oštećenja stanica koja može dovesti do raka, pomaže također u sprječavanju prijevremenog starenja i nastajanju katarakte.

Bogata vlaknima (prosječna mrkva sadrži 2,3 g vlakana), mrkva sadrži kalcijev pektat, vrstu topivih vlakana za koja je dokazano da smanjuju kolesterol. Prema američkim istraživačima, dvije mrkve na dan mogu sniziti sveukupni kolesterol za čak 20 posto!

**MOGUĆE KORISTI** Može pomoći u smanjivanju rizika od obolijevanja od mnogih vrsta raka, uključujući rak pluća, usne šupljine, grla, želuca, crijeva, mokraćnog mjehura, prostate i rak dojke.

Snizavanjem kolesterola mrkva pomaže u sprječavanju bolesti koronarnih arterija i srčanih kapi.

## Morski list

**ČINJENICE** Morskih listova ima nekoliko vrsta i teško ih je razlikovati. U mnogim ribarnicama prodaju ih kao jednu vrstu. Jedini pravi morski list jest list iz Dovera koji se uvozi iz Europe. On je skup i često ga je teško nabaviti. Meso morskog lista ima blag okus, a sama riba plosnata je i love je u Atlantiku i Tihom oceanu te uz obale Zaljeva. »Limunov« list lovi se u vodama Atlantika, a sivi list i druge manje, ali ukusne varijante lista love se u vodama Tihog oceana. Bez obzira o kojoj vrsti lista je riječ, to je vrlo zdrava

riba. Obrok od 120 g ima samo 80 kalorija i samo 1 g masnoće te praktički ni malo zasićenih masti. Te brojke zvuče fantastično, budući da hamburger, koji je napravljen od nemasnog mesa, ima 230 kalorija i 16 g masti!

**MOGUĆE KORISTI** Hrana s malo masnoće pomaže u snižavanju kolesterola. Povišeni kolesterol vodeći je uzrok srčanih napadaja i kapi.

Hrana s malo masnoće također smanjuje opasnost od različitih vrsta raka.

## Naranča

**ČINJENICE** Kad pomislite na naranče, mislite na vitamin C – i to s pravom. Jedna srednje velika naranča sadrži 70 mg askorbinske kiseline, a to je 10 mg više od RDA za odrasle nepušače. Također sadrži respektabilnih 270 mg kalija, 2,4 g vlakana i 270 IU betakarotena.

Nacionalni institut za rak (NCI) istražuje to voće iz porodice agruma jer ono sadrži mnoge važne kemijski aktivne tvari koje, kako se pokazalo, bar na istraživanjima na životinjama, pomažu u sprječavanju raka. Dokazano je, na primjer, da limonen, citrusno ulje, smanjuje tumore dojki kod štakora te sprječava rast novih tumora. NCI trenutačno proučava imaju li limonen i druga citrusna ulja isti učinak i na ljude. Naranča sadrži i druge zanimljive kemijske spojeve:

- Flavonoide – neki su od njih antioksidansi koji štite stanice od oštećenja što ih izazivaju slobodni radikali, a drugi mogu spriječiti širenje malignih stanica.
- Terpeni ograničavaju proizvodnju kolesterola i pomažu u proizvodnji enzima koji deaktiviraju karcinogene.

Većina Amerikanaca ne jede cijelu naranču, nego pije njen sok. Svježe iscijeđeni narančin sok vrlo je koristan. Jedna šalica narančina soka sadrži 124 mg vitamina C, 500 mg betakarotena i 496 mg kalija. Ali sok ne sadrži vlakna koja se nalaze u narančinu plodu. Stoga sok nije prava zamjena za to voće.



**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C pomaže u zaštiti od mnogih vrsta raka, uključujući rak grlića maternice, gušterače, rektuma, mokraćnog mjehura i dojke.

Pomaže u zaštiti od srčanih bolesti sprječavanjem oksidacije LDL-a ili »lošeg« kolesterola, koji uzrokuje stvaranje ploča (»plak«) na vitalnim arterijama.

On ublažava prehladu.

Može spriječiti neplodnost kod muškaraca sprječavanjem oštećenja DNK u spermiji.

Vlakna iz naranče mogu pomoći u održavanju uredne probave i snižavanju kolesterola.

Ljudi s višom razinom C-vitamina u krvi imaju niži krvni tlak nego oni koji ga imaju malo.

Kalij pomaže održavanju normalne ravnoteže tekućina i elektrolita u stanicama, kao i normalnom radu srca i krvnog tlaka.

**OSOBNI SAVJET** Kada kupujete narančin sok, pogledajte naljepnicu. Ne kupujte sok koji je napravljen od koncentrata naranče jer on sadrži previše šećera.

## Orange Roughy

**ČINJENICE** Budući da je jeftiniji nego neka druga, poznatija riba, kao što su losos i lubin, orange roughy sve se više počinje pojavljivati na jelovnicima u restauracijama. Podrijetlom s Novog Zelanda, ta se riba obično prodaje smrznuta u obliku filea i odrezaka. Ima vrlo blag okus pa je to čini vrlo prihvatljivom za ljude koji tvrde da mrze sve što i podsjeća na ribu. Ona je kao stvorena za držanje dijete: jedan obrok od 160 g ima samo 100 kalorija i praktički ni malo zasićene masnoće.

**MOGUĆE KORISTI** Budući da sadrži izuzetno malo masnoća, Orange roughy može pomoći u smanjivanju rizika od bolesti koronarnih arterija i nekih vrsta raka.

**OSOBNI SAVJET** Orange roughy dobar je za ljude koji se brinu zbog zagađenosti ribe. Kao prvo, budući da se toksini talože u

masnom tkivu, riba koja ne sadrži masnoće bit će i manje zagađena nego ona masnija. Drugo, ona potječe iz voda koje su relativno čiste.

## Ostrige (kamenice)

**ČINJENICE** Ostrige već stoljećima slove kao afrodiziak – a to i nije tako neuvjerljivo kao što se misli. One su izuzetno bogate cinkom, mineralom koji je bitan za stvaranje sperme i mušku potenciju. Bogate su također željezom – jedna šalica sirovih ostriga daje 15,6 mg željeza, malo više nego što je RDA za muškarce i žene (trudnice trebaju 30 mg). Kako bismo zaokružili sliku o hranjivosti ostriga, treba reći da su one također dobar izvor vitamina A, B<sub>12</sub> i C. Ostrige su bogate i kolesterolom. Jedna šalica sadrži 120 mg kolesterola, dvostruko više nego druge vrste ribe. Ipak, uzimajući u obzir činjenicu da su one praktički pravo skladište cinka, dobro ih je katkad jesti.

**MOGUĆE KORISTI** Cink se upotrebljava za liječenje impotencije i neplodnosti muškaraca te važi za tvar koja povećava muški spolni nagon.

Cink je bitan za normalan okus, miris i vid te za normalno zacjeljivanje rana.

Nedavna istraživanja pokazuju da cink može povećavati imunitet organizma, a može biti i koristan kod prehlade, kao i vitamin C.

Željezo je neophodno za proizvodnju hemoglobina i nekih enzima.

**OSOBNI SAVJET** Nikada nemojte jesti sirove ostrige. Kuhajte ih na pari dok ne budu potpuno kuhane.

## Papaja

**ČINJENICE** Koje je najbolje voće za svladavanje obične prehlade? Ako ste pomislili na naranču, griješite! Papaja ima mnogo više vitamina C koji možda neće spriječiti prehladu, ali je može ublažiti. Brojke zaslužuju pozornost: jedna papaja daje više od 300 posto



RDA vitamina C. Osim toga, ona sadrži više od dnevno potrebne količine betakarotena (to je otprilike pet puta više betakarotena nego što sadrži jedna naranča). Papaja je također odličan izvor vlakana i kalija.

Sok od papaje tradicionalni je lijek za lošu probavu. Papaja sadrži tvar zvanu papain koja je slična pepsinu, enzimu koji pomaže u probavljanju proteina u tijelu. Premda znanstvenici tvrde da papain iz papaje nema nikakav utjecaj na probavu, poznam mnoge ljude koji se kunu da je papajin sok mnogo djelotvorniji od antacida, koji se mogu dobiti bez recepta.

**MOGUĆE KORISTI** Vitamin C pomaže tijelu u prevladavanju infekcija. Vjeruje se da vitamin C, koji je antioksidans, pomaže u sprječavanju stvaranja kanceroznih tumora i možda ima ulogu u sprječavanju ateroskleroze ili ovapnjenja krvnih žila.

Betakaroten, koji je također antioksidans, može pomoći u sprječavanju različitih vrsta raka. Betakaroten također može pomoći u sprječavanju oksidacije lipida, koja pridonosi nastajanju pločastih naslaga na arterijama.

Kalij je bitan za normalno funkcioniranje srca i krvni tlak.

Vlakna pomažu održanju uredne probave i mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

## Paprika (crvena)

**ČINJENICE** Slatka crvena paprika možda danas nije tako popularna kao čili, ali po hranjivosti je odlična. Jedna paprika sadrži više od 150 posto RDA vitamina C za nepušače. Zapravo, ona je jedan od najboljih prirodnih izvora tog vitamina (naranča joj nije čak ni blizu).

Prosječna crvena paprika sadrži 4220 IU betakarotena, više od 80 posto RDA za taj vitamin.

Crvena je paprika također jedna od rijetkih biljaka koja sadrži likopen, karotenoid koji može pomoći u sprječavanju različitih vrsta raka. Nedavna istraživanja pokazuju da su ljudi koji imaju nižu razinu likopena izloženi opasnosti od obolijevanja od raka grlića maternice, mokraćnog mjehura i gušterače.

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može pomoći u sprječavanju bolesti koronarnih arterija.

Karotenoidi (kao što je likopen) mogu pomoći u sprječavanju različitih vrsta raka.

Betakaroten može pomoći u sprječavanju oštećenja stanica, koja vode do preranog starenja.

## Pastrnjak

**ČINJENICE** Pastrnjak pripada u porodicu Umbelliferae (zajedno s mrkvom i celerom), koju NCI istražuje zbog njenih mogućih antikancerogenih svojstava. Pastrnjak izgleda kao isprana mrkva, ali ima poseban okus. Povrće iz porodice Umbelliferae, kao što je pastrnjak, sadrži mnoge važne fitokemikalije koje, kako se pokazalo pri laboratorijskim proučavanjima i na životinjama, sprječavaju širenje kancerogenih stanica. Čini se, na primjer, da terpeni, sastojci koji su karakteristični za povrće iz porodice Umbelliferae, deaktiviraju steroidne hormone koji mogu potaknuti rast nekih vrsta tumora. Članovi porodice Umbelliferae također sadrže poliacetilene i fenolnu kiselinu, koji imaju protuupalna svojstva, te flavonoide, od kojih neki deaktiviraju karcinogene prije nego što oni stignu promijeniti stanice, čineći ih osjetljivima na kancerogeni rast.

Sve dok NCI ne završi svoja istraživanja nećemo moći biti sigurni da se s pastrnjakom možemo oduprijeti raku, ali čini se da je on doista kandidat za to. Ono što sigurno znamo jest da je to povrće izuzetno bogato vlaknima – pola šalice kuhanog pastrnjaka daje zavidnih 3,3 g vlakana, više nego žitarice koje se prodaju pod nazivom kao »bogate vlaknima«.

**MOGUĆE KORISTI** Može sadržavati mnoge važne kemijske tvari koje sprječavaju nastajanje i rast kancerogenih stanica.

Vlakna pomažu pri održavanju uredne probave te štite od raka debelog crijeva i rektuma.



## Pastrva

**ČINJENICE** Pastrva je dobar izvor omega-3 masnih kiselina (1,1 g na 120 g mesa), a sadrži malo zasićenih masnoća i kalorija. Ova je riba bogata vitaminom B<sub>12</sub> te sadrži više od 10 posto RDA željeza. Na nesreću, pastrva se lovi u jezerima i potocima od kojih su mnogi u posljednje vrijeme postali odlagališta smeća za zagađivače. Zato nastojte kupiti pastrve koje su uzgojene u ribnjaku.

**MOGUĆE KORISTI** Omega-3 masne kiseline:

- Mogu sniziti kolesterol i trigliceride, a to može smanjiti rizik od obolijevanja od bolesti koronarnih arterija.
- Mogu sniziti krvni tlak i spriječiti stvaranje krvnih ugrušaka, a to pomaže u sprječavanju srčanih napadaja i kapi.
- Mogu spriječiti rast kanceroznih tumora.
- Bitne su za normalan razvoj mozga i očiju.

Vitamini B<sub>12</sub> mogu pomoći u sprječavanju slabokrvnosti. Nedostatak vitamina B<sub>12</sub> može kod starijih ljudi uzrokovati gubitak pamćenja, smetenost, promjene raspoloženja i druge neurološke simptome.

## Peršin

**ČINJENICE** U kuharici iz 13. stoljeća preporučuje se upotreba peršina za ukrašavanje te poboljšavanje okusa raznih vrsta »i kuhanog i pečenog mesa«. Sve do danas većina od nas razmišlja o toj biljci samo kao o ukrasu jela. To je žalosna pogreška. Peršin je bogat vitaminom C i betakarotenom te mnogim drugim korisnim tvarima (deset grančica peršina osigurava 10 posto RDA betakarotena i 15 posto vitamina C).

Prešin pripada u znamenitu porodicu povrća zvanu Umbelliferae, koju NCI ispituje zbog njenih mogućih antikanceroznih svojstava. Peršin sadrži neke od biološki aktivnih supstancija:

- Poliacetilene što blokiraju sintezu prostaglandina, koji mogu uzrokovati rak.

- Kumarine koji pomažu u sprječavanju grušanja krvi, a vjeruje se da imaju i antikancerозна svojstva.
- Flavonoide, od kojih neki djeluju kao antioksidansi, a drugi deaktiviraju hormone koji mogu izazvati rast tumora.
- Monoterpene – antioksidanse koji pomažu u borbi protiv raka i smanjuju kolesterol.

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može pomoći u zaštiti od mnogih vrsta raka i srčanih bolesti.

Vitamin C štiti od raka i srčanih oboljenja te pomaže u jačanju imuniteta organizma.

Biološki aktivne supstancije u peršinu pomažu u sprječavanju raka i srčanih bolesti.

**OSOBNI SAVJET** Osim svega toga, peršin je odličan osvježivač zraka i može ublažiti čak i najgore mirise. Tako, ako se držite mog savjeta i jedete mnogo češnjaka i luka, uvijek imajte pri ruci nekoliko grančica peršina.

Za dobar čaj, koji je pun betakarotena, stavite 10 grančica peršina u čajnik. Prelijte ih vrućom vodom i ostavite stajati 10 minuta. Zasladite s malo meda ili dodajte limuna. To je odlično za prehladu!

## Pileća juha

**ČINJENICE** Dok sam studirao farmaciju, moji kolege i ja smijuljili smo se svojim rođacima koji su znali reći da su lijekovi iz njihove kuhinje jednako tako dobri kao i naša zadivljujuća zbirka kemijskih čuda. Nama se činilo upravo nevjerovatno da nešto tako jednostavno kao pileća juha može biti jednako korisno u liječenju obične prehlade kao hrpa antihistamina i dekongestiva. Kao što se pokazalo, naša je baka imala pravo! Istraživači iz bolnice Mount Sinai u Miami Beachu otkrili su da pileća juha bolje od bilo kakve druge tekućine otapa sluz i djeluje na začepljenost dišnih putova kod prehlade. Stručnjaci za liječenje pluća davali su bolesnicima hladnu, zatim toplu vodu pa pileću juhu i svaki put mjerili količinu izlučene sluzi iz nosa. Pileća juha pokazala se bez premca, tj.



najboljom. Osim toga, istraživači vjeruju da je pileća juha blagi antibiotik, tj. pomaže tijelu prevladati infekciju.

**MOGUĆE KORISTI** Pomaže u otapanju sluzi u nosu i prevladavanju infekcija dišnog sustava.

**OSOBNI SAVJET** Ako vam je nos začepljen, sjednite iznad tanjura vruće pileće juhe i udišite paru pet minuta, a zatim pojedite juhu. Ovaj »židovski penicilin« djeluje jednako dobro kao mnogi lijekovi protiv prehlade koje možete dobiti bez recepta, a bez neugodnih popratnih pojava, kao što su pospanost i nadraženost nosnih kanala.

## Plavi patlidžan

**ČINJENICE** Usprkos imenu, plavi patlidžan nema nikakve veze s jajima. Ime je dobio zato jer bijela varijanta toga povrća sličí izgledom jajetu. Većina ljudi, međutim, pozna sjajni, ljubičasti patlidžan koji se prodaje u većini trgovina i voćarnici. Plavi patlidžan član je porodice Solanaceae (kao i paprika i rajčica), koji se na Nacionalnom institutu za rak ispituje zbog svojih potencijalnih svojstava koja sprječavaju rak. Povrće iz porodice Solanaceae puno je važnih fitokemikalija koje dokazano blokiraju proces nastajanja raka. Na primjer, plavi patlidžan sadrži terpene koji mogu deaktivirati steroidne (steroidne) hormone što mogu pospješiti neke vrste tumora, a također mogu spriječiti oksidacijska oštećenja zbog kojih stanice postaju osjetljive na kancerogeni rast. Plavi patlidžan je zdrav i za srce: on osigurava znatnu količinu kalija, što pomaže normalizaciji krvnog tlaka, a sadrži vrlo malo masnoća i kalorija.

**MOGUĆE KORISTI** Može pomoći u sprječavanju i širenju različitih vrsta kancerogenih izraslina.

Reguliranjem krvnog tlaka i rada srca pomaže u sprječavanju srčanih napadaja i kapi.

**OSOBNI SAVJET** Mnogi ljudi pripremaju plavi patlidžan paniranjem i prženjem na ulju. Na žalost, plavi patlidžan upija ulje poput

spužve – zato panirane patlidžane radije pripremite u pećnici koristeći malo ulja zdravoga za srce, npr. kanola.

## Prokulice

**ČINJENICE** Prokulice su odnedavno postale superzvijezda među povrćem, i to zbog toga što sadrže mnoge sastojke koji imaju vrlo ljekovita svojstva. Istraživači H. Leon Bradlow i Jon J. Michnovicz s Instituta za hormonalna istraživanja u New Yorku otkrili su da indoli, sastojci koji se nalaze u povrću iz porodice krstašica, mogu biti snažno oružje u borbi protiv raka. Indoli dezaktiviraju snažne estrogene koji mogu potaknuti rast tumora u stanicama koje su osjetljive na estrogen, posebno u stanicama dojki.

Istraživački tim sa Sveučilišta John Hopkins (Johns Hopkins University School of Medicine) otkrio je sastojak u prokulicama, nazvan sulforafan, što stimulira životinjske i ljudske stanice na proizvodnju enzima koji učinkovito djeluju protiv raka. Sulforafan je također pronađen u kelju, cvjetači, kelju pupčaru, mrkvi i mladom luku.

Prokulice su također bogate betakarotenom, drugom vrlo učinkovitom tvari protiv raka, kao i drugim bitnim vitaminima i mineralima. Jedna stabljika prokulice sadrži oko pola RDA betakarotena, više nego dvostruku dnevnu preporučenu količinu vitamina C i puno kalija te znatnu količinu kalcija, folne kiseline i selen. Također su dobar izvor vlakana.

**MOGUĆE KORISTI** Indoli i sulforafani mogu štititi od različitih vrsta raka.

Betakaroten je antioksidans koji štiti stanične membrane od oštećenja koja uzrokuju slobodni radikali. Vjeruje se da su oksidacijska oštećenja čimbenik koji ima ulogu u nastajanju raka i srčanih oboljenja.

Vitamin C važan je antioksidans koji štiti od oksidacijskih oštećenja. On također pomaže imunološkom sustavu u borbi protiv infekcija.

Kalij je bitan za normalnu ravnotežu tekućina u stanicama, također pomaže normalizaciji rada srca i krvnog tlaka.



I kalcij i folna kiselina štite od različitih vrsta raka.  
Selen štiti od srčane kapi i raka.

## Psyllium

**ČINJENICE** Dobiven je od ljusaka sjemenja psylliuma. Ova topiva vlakna od kojih se pravi želatina koriste se u mnogim laksativima (npr. Metamucil) za poboljšanje probave, a također se dodaju nekim gotovim jelima od žitarica. Psyllium je postao popularan u posljednje vrijeme zbog svoje sposobnosti da snižava kolesterol. Na primjer, stručnjak za vlakna James W. Anderson i drugi s University of Kentucky Medical School proučavali su učinak hrane bogate psylliumom, kao što su žitarice od psylliuma i pahuljice od pšeničnih mekinja, na razinu kolestrola 44 ljudi kod kojih je taj bio povišen. Nakon šest tjedana prosječna je razina kolesterola u grupi što je uzimala psyllium snižena za 12 posto, ali u grupi koja je jela pšenične mekinje ostala je približno ista. Tzv. štetni ili LDL-kolesterol značajno je snižen u grupi koja je dobivala psyllium, ali ne i u grupi što je dobivala pšenične mekinje.

**MOGUĆE KORISTI** Snižavanje sveukupnog i LDL-kolesterola, može smanjiti opasnost od bolesti koronarnih arterija i kapi.

Poboljšavanjem probave može smanjiti i rizik od raka debelog crijeva i rektuma.

**UPOZORENJE** Kod osjetljivih osoba psyllium može izazvati alergijske reakcije. Ako ste alergični na različite vrste hrane, posavjetujte se sa svojim alergologom prije nego što kušate psyllium. Ako primijetite bilo kakve alergijske reakcije nakon što uzmete tu hranu, odmah pozovite svog liječnika.

**OSOBNI SAVJET** Psyllium se u rinfuzi, bez dodatka šećera ili drugih zaslađivača, može kupiti u trgovinama prirodne hrane.

## Pšenične mekinje

**ČINJENICE** Ima mnogo razloga zbog kojih biste pšenične mekinje trebali uvrstiti u svoj svakodnevni jelovnik. One su bogate netopivim vlaknima koja vam pomažu u regulaciji probave. Obrok koji sadrži puno vlakana daje bolji osjećaj sitosti nego obrok s malo vlakana zato jer tijelu treba više vremena za razgradnju vlakana nego mnogih drugih vrsta ugljikohidrata. Osim toga, sada postoje već i vrlo ozbiljni dokazi da pšenična vlakna mogu biti snažno oružje u borbi protiv nekih vrsta raka.

Riječ je, naravno, o raku debelog crijeva. Nedavno su znanstvenici s New York Hospital / Cornell Medical Center proučavali 58 ljudi s prekanceroznim polipima, stanjem koje predstavlja veći rizik od obolijevanja od raka debelog crijeva i rektuma nego kod ljudi koji nemaju te polipe. Polovica grupe dobivala je žitni obrok bogat pšeničnim mekinjama, a druga polovica žitni obrok s malom količinom vlakana. Nakon četiri godine istraživači su imali dobre vijesti za grupu koja je jela obroke bogate pšeničnim mekinjama: u mnogim su se slučajevima polipi smanjili i po veličini i po broju. Na nesreću, polipi su ostali isti ili su čak narasli u grupi koja je jela žitne obroke s malo vlakana.

Pšenične mekinje mogu također biti korisne i u sprječavanju raka dojke. Mnoga su istraživanja pokazala da su žene koje su imale rak dojki imale veliku koncentraciju određenih vrsta snažnih estrogena. Druga su istraživanja pokazala da je otprilike jedna trećina svih tumora raka dojke osjetljiva na estrogen i da se on zapravo smanjuje nakon antiestrogenske terapije. Zato istraživači vjeruju da sve što pomaže u smanjivanju razine određenih vrsta snažnih estrogena može pomoći i smanjivanju opasnosti od raka dojke. Nedavno istraživanje, koje je sponzorirala Američka zdravstvena zaklada (American Health Foundation), ispitalo je pomaže li prehrana bogata vlaknima u smanjivanju razine estrogena u krvi. Šezdeset i dvije žene u premenopauzi bile su podijeljene u tri grupe: jedna je grupa dobivala hranu bogatu zobnim mekinjama, druga je dobivala kukuruzne mekinje, a treća hranu bogatu pšeničnim mekinjama. Nakon dva mjeseca, kod žena koje su jele pšenične mekinje došlo je do značajnog pada dviju vrsta estrogena u krvi,



estrona i estradiola. Estrogen u krvi žena koje su jele kukuruzne i zobene mekinje nije se promijenio.

Usto, pšenične su mekinje i dobar izvor B-vitamina, a sadrže i nešto proteina.

**MOGUĆE KORISTI** Mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

Mogu pomoći u smanjivanju razine estrogena u krvi i tako spriječiti rak dojke.

B-vitaminsu su, između ostalog, potrebni za normalan metabolizam hrane.

**UPOZORENJE** Vitamin B<sub>6</sub>, koji se nalazi u pšeničnim mekinjama, može interferirati s lijekom protiv Parkinsonove bolesti, L-dopom. Ako trošite L-dopu, nemojte jesti pšenične mekinje prije nego što se posavjetujete sa svojim liječnikom.

**OSOBNI SAVJET** Zrno pšenice sastoji se od tri dijela: endosperma, klice i mekinja. Prerađeni pšenični proizvodi, kao što je bijelo brašno, sastoje se samo od dijela pšeničnog zrna te sadrže mnogo manje vlakana i hranjivih tvari nego proizvodi od cjelovitog bijelog brašna i pšeničnih mekinja.

## Pšenične klice

**ČINJENICE** Pšenične klice, zametak žitnog zrna, hrskave su i imaju dobar okus, sličan orahu. Samo tri žlice pšeničnih klica daju 3,9 g vlakana, dva puta više nego komad kruha od cjelovitog pšeničnog brašna. Pšenične klice također su odličan izvor vitamina E, B (folna kiselina, niacin, tiamin) i selen. Osim toga, pšenične klice sadrže priličnu količinu cinka, fosfora i magnezija, a svaki od njih ima važnu ulogu u održavanju normalnih tjelesnih funkcija.

Nedavno je u Journal of Nutrition objavljen članak o istraživanju kojim je ustanovljeno da ljudi s velikom koncentracijom lipida u krvi mogu značajno sniziti kolesterol i trigliceride jedući između 20 i 30 g sirovih pšeničnih klica na dan. Čini se također da pšenične klice snižuju LDL-kolesterol, ali ne i korisni, HDL-kolesterol.

Istraživači pretpostavljaju da ulje pšeničnih klica može spriječiti oksidaciju LDL-kolesterola, koja dovodi do stvaranja pločastih naslaga na arterijama, a to je vodeći uzrok srčanih napadaja.

**MOGUĆE KORISTI** Kao bogat izvor vlakana, pšenične klice mogu pomoći u održavanju uredne probave te zaštititi od raka debelog crijeva i rektuma.

Sirove pšenične klice mogu štiti od srčanih napadaja i kapi snižujući LDL-kolesterol i trigliceride.

Vitamin E je antioksidans koji pomaže u sprječavanju različitih vrsta raka i srčanih bolesti.

Folna kiselina, koju uzimaju trudnice, može spriječiti urođena neurološka oštećenja. Također štiti od raka grlića maternice i drugih vrsta raka.

Selen je antioksidans koji može pomoći u sprječavanju različitih vrsta raka.

## Puretina

**ČINJENICE** Amerikanci iz nekih razloga jedu puretinu samo u posebnim prilikama, kao što su Dan zahvalnosti i Božić, a ona je zapravo ona vrsta hrane koja bi trebala biti na jelovniku tijekom čitave godine. Puretina ima vrlo malo masnoća – samo 1 g na 30 g mesa (bez kože), a i većina tih masnoća jesu polinezasićene masnoće. Obrok od oko 159 g puretine sadrži samo 220 kalorija, a osigurava gotovo 50 posto RDA folne kiseline. Ona je također prilično dobar izvor vitamina B<sub>1</sub> i B<sub>6</sub>, cinka i kalija.

**MOGUĆE KORISTI** Uživanje puretine umjesto mesa peradi s više masnoće može pomoći održavanju koncentracije kolesterola u krvi u granicama normale.

Folna kiselina može pomoći u zaštiti od urođenih defekata, raznih vrsta raka i srčanih bolesti.

Vitamin B<sub>1</sub> pomaže u metabolizmu ugljikohidrata, a dobar je i za funkcioniranje živčanog sustava te rast.

Vitamin B<sub>6</sub> pomaže u jačanju imunološkog sustava.

Kalij je bitan za normalan rad srca i krvni tlak.



Cink pomaže u zacjeljivanju rana, a važan je i za zdravlje reproduktivnog sustava, pogotovo u muškaraca.

**OSOBNi SAVJET** Nedavno istraživanje govori da ljudi koji boluju od psorijaze mogu ublažiti simptome te bolesti jedući hranu bogatu puretinom. Istraživači nisu sigurni pomaže li samo puretina sama ili žrtve psorijaze imaju koristi od toga što jedu niskokaloričnu hranu.

Pokušajte jesti hamburgere i hrenovke od puretine, koji su ukusni i smanjuju masnoće u vašoj prehrani. U većini samoposluža i trgovinama zdrave hrane može se nabaviti gotova mljevena puretina.

## Red Snapper (Pagar)

**ČINJENICE** Meso ove ribe ima jedinstven, slastan okus po kojemu se razlikuje od drugih vrsta riba. Ona ima vrlo malo kalorija i masnoća. U 100 g ribe ima samo 100 kalorija, sa samo 1,34 g masnoće i 37 mg kolesterola. Pagar ima tako dobar okus da ga je šteta kvariti gustim umacima pa je zato odlična hrana za osobe koje paze na težinu.

**MOGUĆE KORISTI** Prehrana s malo masnoća može pomoći u smanjivanju rizika od srčanih bolesti i nekih vrsta raka.

## Rabarbara

**ČINJENICE** Ovo iznimno bilje puno je kalcija. Jedna šalica kuhane rabarbare ima čak 348 mg kalcija, više nego jedna šalica mlijeka, bez i traga masnoće. Jedna šalica kuhane rabarbare daje muškarcima i ženama u predmenopauzi trećinu na dan potrebne količine kalcija. Ženama u postmenopauzi osigurava oko petinu RDA kalcija.

Problem je u tome što rabarbara nije svakoga dan jelo. Zapravo, osim povremenog komada pite od rabarbare, malo ljudi uživa u tom izuzetnom plodu. Nije ga teško naći, vjerojatno ste prošli pokraj njega bezbroj puta u samoposluživanju. Rabarbara je slična

celeru, osim što ima veće lišće i deblju, ružičastu stabljiku. Stabljika se može izrezati i kuhati u vodi. Po prirodi je gorkog okusa pa je treba zasladiti medom ili kombinirati sa slatkim voćem, primjerice jagodama.

**MOGUĆE KORISTI** Kalcij iz rabarbare bitan je za snažne zube i kosti te pomaže u sprječavanju osteoporoze, zatim u održavanju normalnog krvnog tlaka i rada srca, a štiti od nekih vrsta raka, uključujući rak debelog crijeva.

**OSOBNI SAVJET** Jestiva je samo stabljika, ne jedite lišće rabarbare. Ono sadrži oksalnu kiselinu koja je toksična.

Rabarbara je izvrstan izvor kalcija za ljude koji ne podnose laktozu. Ona bi trebala biti sastavni dio njihove prehrane. Da biste sačuvali sva korisna svojstva rabarbare, pokušajte je kuhati sa što manje sladila, a ako pravite od nje pecivo, štedite na masnoćama.

## Radič (maslačak)

**ČINJENICE** Za vrtlare on je samo nepotreban korov, ali travari već stoljećima veoma hvale i lišće i korijen radiča, i to iz više razloga. Kao prvo, radič je odličan izvor betakarotena i vitamina C – dvaju vitamina koji nedostaju u prehrani mnogih Amerikanaca.

Drugo, postoji sve više dokaza da radič može imati vrlo koristan učinak na jetru. Travari su stoljećima koristili radič kao lijek za bolesti jetre i opće poboljšanje rada jetre. Danas znamo da je ta biljka bogata lecitinom, koji istraživači sada ispituju kao mogući lijek za cirozu jetre. Osim toga, u radiču ima tvari za koje je dokazano da potiču proizvodnju žuči, a to može pomoći jetri da bolje funkcionira.

**MOGUĆE KORISTI** Snažan antioksidans, betakaroten pomaže u zaštiti od srčanih bolesti i raznih vrsta raka.

Vitamin C, koji je također antioksidans, štiti od srčanih bolesti i pomaže u jačanju imunološkog sustava.



## Rajčica

**ČINJENICE** Jedna rajčica na dan može značiti razliku između obolijevanja od raka ili ostajanja zdravim. Rajčica pripada među rijetke plodove koji su bogati karotenoidom zvanim likopen. Nedavna su istraživanja pokazala da su ljudi koji imaju najvišu koncentraciju likopena u krvi manje izloženi riziku od obolijevanja od različitih vrsta raka, uključujući rak grlića maternice, mokraćnog mjehura i gušterače. Kako biste postigli tu zaštitnu razinu likopena, pojedite samo jednu rajčicu na dan. Evo još dobrih vijesti: likopen je također prisutan u prerađevinama rajčice, kao što su sok od rajčice i koncentrat rajčice.

Rajčica je također odličan izvor vitamina C (22 mg ili više od trećine RDA za nepušače), a sadrži i 1 g vlakana.

**MOGUĆE KORISTI** Likopen i vitamin C mogu pomoći u sprječavanju različitih vrsta raka.

Vitamin C pomaže u jačanju imunološkog sustava.

Vlakna mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

**OSOBNI SAVJET** Osobe koje boluju od reumatoidnog artritisa trebaju zapamtiti sljedeće: velebilje, kao što su krumpir, rajčice i plavi patlidžan, mogu stanje pogoršati.

## Repa

**ČINJENICE** Ako ste jeli repu, a odbacili njen zeleni dio, napravili ste strašnu pogrešku. Lišće repe odličan je izvor betakarotena: jedna šalica kuhanog lišća repe sadrži više od 150 posto RDA toga biljnog oblika vitamina A. A kad je riječ o antioksidansima, lišće repe također sadrži oko dvije trećine RDA vitamina C.

Gomolj repe ne sadrži betakaroten, a ima samo pola količine vitamina C u odnosu na onu koja se nalazi u lišću. Međutim, ono što joj nedostaje u vitaminima, nadoknađuje u vlaknima. Pola šalice kuhanoga gomolja repe ima gotovo 5 g vlakana.

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može pomoći u sprječavanju mnogih vrsta raka i bolesti koronarnih arterija.

Vjeruje se također da vitamin C štiti od raka te pomaže tijelu u prevladavanju infekcija.

Vlakna iz gomolja repe pomažu u održavanju uredne probave, a to može pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

## Ružmarin

**ČINJENICE** Sve više i više ljudi počinje ograničavati upotrebu natrija, stoga će biljke poput ružmarina opet doći na cijenu. Listići grančice svježeg ružmarina mogu poboljšati okus gotovo svakog mesa, ribe i salate. Međutim, ružmarin nije uvršten među »Sto najboljih« zbog svog dobrog okusa, nego zbog svojih antikancerogenih svojstava. Ružmarin sadrži tvari zvane kinoni, za koje se laboratorijskim pokusima dokazalo da koče karcinogene i kokarcinogene (kemijske tvari koje pojačavaju djelovanje supstancija što izazivaju rak).

Ružmarin je stari narodni lijek za poboljšanje pamćenja. Travari ga također upotrebljavaju za liječenje vrtoglavica uzrokovanih oštećenjima unutarnjeg uha.

**MOGUĆE KORISTI** Ružmarin može deaktivirati karcinogene te tako sprječava nastajanje i širenje raka.

## Sardine

**ČINJENICE** Sardine, tj. srdele konzervirane u ulju, dobar su izvor omega-3 masnih kiselina (0,7 g na obrok od 120 g sardina). Premda imaju nešto više kalorija nego mnoga druga riba – 236 kalorija na 120 g ribe – one sadrže nekoliko tvari koje druge ribe nemaju. Kao prvo, kosti sardina dobar su izvor kalcija jer osiguravaju 10 posto na dan potrebne količine tog minerala. Drugo, bogate su nukleinskim kiselinama, RNK i DNK, tvarima za koje neki istraživači vjeruju da mogu usporiti proces starenja. Evo kako! Tijelo se sastoji od milijuna stanica, a prosječan životni vijek stanice jest oko dvije



godine. Prije nego stanica odumre, ona se reproducira, ali sa svakom reprodukcijom dolazi do nekih promjena u stanici, a to ne mora nužno uvijek biti nabolje. Drugim riječima, stanica se počinje trošiti. Nukleinske kiseline mogu pomoći u proizvodnji zdravijih stanica koje su sposobne duže živjeti, usporavajući tako proces starenja.

#### **MOGUĆE KORISTI** Omega-3 masne kiseline:

- Mogu sniziti kolesterol kod ljudi s povišenim kolesterolom te smanjiti količinu triglicerida.
- Mogu pomoći u sprječavanju rasta kanceroznih tumora.
- Mogu pomoći u sprječavanju nastajanja krvnih ugrušaka, smanjujući tako opasnost od srčanog napadaja i kapi.
- Bitne su za normalan razvoj mozga i očiju.

Kalcij pomaže u izgradnji jakih kostiju i održavanju normalnog krvnog tlaka te rada srca.

Nukleinske kiseline mogu pomoći da živite duže i izgledate mlađe.

**OSOBNI SAVJET** Oni koji žele manje ulja i masnoće u svojoj prehrani mogu kupiti sardine konzervirane u vodi.

## **Skuše**

**ČINJENICE** Po hranjivoj vrijednosti, skuše su najbolje ribe. One su jedan od najbogatijih izvora omega-3 masnih kiselina – 2,1 g na 120 grama mesa. Prema National Heart and Lung Instituteu, samo 1 g omega-3 masnih kiselina na dan može smanjiti opasnost od kardiovaskularnih oboljenja kod muškaraca čak za 40 posto. (Premda je istraživanje provedeno samo na muškarcima, to ne znači da žene ne bi također imale istu korist.) Osim što su zdrave za srce, skuše sadrže i mnogo drugih tvari. Skuša ima više od 10 posto RDA kalcija te je dobar izvor vitamina D koji pomaže apsorpciji kalcija. Također je bogata antioksidansima, vitaminima A i D. Osim svega toga, ona ima i puno B-vitamina: skuša je odličan izvor niacina, dobar izvor tiamina, B<sub>12</sub> i riboflavina.

### **MOGUĆE KORISTI**      Omega-3 masne kiseline:

- Mogu sniziti kolesterol kod ljudi kod kojih je povišen i snižavaju visok krvni tlak, a to smanjuje opasnost od bolesti koronarnih arterija ili srčane kapi.
- Mogu sniziti količinu triglicerida u bolesnika kod kojih su oni povišeni (više od 190 mg/dl triglicerida za žene predstavlja rizik od srčanog napadaja, a više od 400 mg/dl rizik je za muškarce). Smanjuje opasnost od krvnih ugrušaka koji mogu uzrokovati kap i srčani napadaj.
- Mogu smanjiti upale kod bolesnika koji imaju psorijazu, ulcerozni kolitis, artritis, lupus i astmu.
- Mogu zakočiti rast kanceroznih tumora kod životinja.
- Ima ih u majčinom mlijeku i bitne su za normalan razvoj mozga i očiju.

Kalcij i vitamin D bitni su za jake zube i kosti.

Betakaroten i vitamin E mogu pomoći u sprječavanju oksidativnih oštećenja stanica, koja mogu dovesti do pojave raka. Također štite od srčanog napadaja i kapi.

B-kompleks je neophodan za normalno funkcioniranje živčanog sustava, kao i za mnoge druge važne zadaće u tijelu. Nedostatak B-vitamina može rezultirati umorom, depresijom i slabljenjem imunološkog sustava.

## **Slatki krumpir (batata)**

**ČINJENICE**      Kako je Scarlet O'Hara uspjela sačuvati struk od 48 cm? Njena dadilja tjerala ju je da se najede slatkih krumpira prije odlaska na zabavu, tako da Scarlet tamo nije mogla jesti ništa drugo što više deblja. Dadilja je znala što radi: jedan slatki krumpir može utažiti čak i najjaču glad, uz samo 115 kalorija i ni malo masnoće.

Slatki je krumpir izuzetno bogat hranjivim tvarima. Bogat betakarotenom, jedan krumpir srednje veličine sadrži pet puta više od preporučene dnevne količine vitamina A (24.880 IU). Slatki krumpir također je odličan izvor kalija (oko pola RDA po krumpiru).



**MOGUĆE KORISTI** Visoke koncentracije betakarotena u krvi smanjuju rizik od raznih vrsta raka, uključujući rak dojke, jajnika, grlića maternice i mokraćnog mjehura.

Čini se da betakaroten također štiti od ateroskleroze koja može dovesti do srčanih napadaja i kapi.

Kalij pomaže održavanju ravnoteže tekućina i elektrolita u tjelesnim stanicama, kao i normalnom radu srca te krvnog tlaka.

Divlji meksički džem, koji je srodan slatkom krumpiru, čini se da također pomaže održavanju stalne tjelesne težine (tj. držanju djeteta) te ima antikancerозна svojstva i usporava starenje.

## Smeđa riža

**ČINJENICE** Bijela riža savršen je primjer kako prerada hrane pretvara namirnicu bogatu hranjivim sastojcima i vlaknima u namirnicu siromašne hranidbene vrijednosti. U svom prirodnom stanju, riža (koja je smeđaste boje) sastoji se od ljuske, posija i klice. Bijela riža dobije se oduzimanjem od prirodne riže gotovo svega što je dobro, a zatim se joj dodaje nešto vitamina kako bi se nadoknadilo ono što je izgubljeno. Smeđa riža, koja se daleko manje obrađuje, sastoji se od cjelovitog zrnja, ali bez vanjske ljuske. Budući da je u njoj ostalo više korisnih tvari, ona sadrži više vitamina i kalija nego bijela. Što je još važnije, u njoj ima gotovo dva puta više vlakana, a to je, uzgred rečeno, ono što veoma nedostaje u prehrani većine Amerikanaca. Ali, nemojte me krivo shvatiti: nemojte jesti smeđu rižu samo zato jer je zdrava, jedite je jer ima dobar okus! Svaki će vam obožavatelj riže reći da je smeđa riža daleko ukusnija i da ima zanimljiviju strukturu. Kad jednom počnete jesti smeđu rižu, nećete se željeti vratiti na njenu »ispranu« rođakinju.

**MOGUĆE KORISTI** Mekinje riže odličan su izvor vlakana. Vlakna pomažu regulirati probavu i mogu čak spriječiti pojavu nekih vrsta raka.

Mekinje riže mogu snižavati kolesterol, a to može smanjiti opasnost od srčanih napadaja i kapi.

## Suhe šljive

**ČINJENICE** Suhe šljive dobro su poznat lijek protiv začepljenosti, ali one obavljaju i neke druge važne zadaće. Istraživači s University of California u Davisu ispitivali su mogu li suhe šljive, koje su odličan izvor topivih vlakana, smanjiti kolesterol. Osmotjedno proučavanje bilo je podijeljeno u dva dijela: tijekom prvog dijela, 41 muškarcu s blago povišenim kolesterolom davali su 350 ml soka od grožđa kao dodatak uobičajenoj prehrani. U drugoj polovici proučavanja isti su muškarci dobivali, umjesto soka od grožđa, po 12 suhih šljiva na dan (6 g vlakana). Rezultat: za vrijeme dok su dobivali suhe šljive, sveukupna razina kolesterola malo se snizila, ali, što je još važnije, tzv. »štetni« ili LDL-kolesterol izrazito se snizio – u usporedbi s razdobljem kad su dobivali sok od grožđa.

Istraživači su također ispitivali imaju li suhe šljive ikakvog utjecaja na koncentraciju žučne kiseline u fekalijama. To je važno zato što su visoke koncentracije nekih kiselina povezane s povećanom opasnošću od raka debelog crijeva. Nakon uživanja suhih šljiva koncentracija litoholne kiseline bila je manja nego nakon razdoblja uživanja soka od grožđa, a to navodi na pomisao da suhe šljive mogu pružiti neku zaštitu od raka debelog crijeva.

Suhe šljive također su dobar izvor betakarotena – pet velikih suhih šljiva ima 970 IU betakarotena, gotovo petinu RDA. Suhe šljive također su dobar izvor bakra i bora.

**MOGUĆE KORISTI** Snižavanjem razine LDL-kolesterola, suhe šljive mogu smanjiti opasnost od bolesti koronarnih arterija i kapi.

Poticanjem probave i smanjivanjem koncentracije litoholne kiseline suhe šljive mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva.

Betakaroten također pomaže u zaštiti od različitih vrsta raka i srčanih bolesti.

Bakar može pomoći u sprječavanju stvaranja krvnih ugrušaka.

Čini se da bor pomaže ženama u postmenopauzi da zadrže estrogen koji je potreban za apsorpciju kalcija.



**OSOBNI SAVJET** Ako želite dodati suhe šljive u svoj jelovnik, učinite to postupno kako biste izbjegli stvaranje plinova i napuhnutost. Upamtite da pet velikih suhih šljiva ima oko 115 kalorija, stoga, ako pazite na težinu, trebate se odreći tolike količine kalorija od neke druge hrane.

## Svinjetina

**ČINJENICE** Svinjetina je postala sinonim za masnoće. No ipak, mnogi su dijelovi svinjetine relativno nemasni i, kalorija manje ili više, odličan izvor vitamina i minerala. Na primjer, dobro obrezan svinjski kotlet ima 165 kalorija i 8 g masnoće, a to nije loše, uzimajući u obzir da u 120 g pečenih svinjskih rebara ima 26 g masnoće, a u 120 g janječeg buta oko 13 g masnoće. Svinjetina je također odličan izvor vitamina A i željeza te prilično dobar izvor B-vitamina, cinka i folne kiseline.

**MOGUĆE KORISTI** Osigurava vitamine i minerale koji su bitni za pravilno funkcioniranje tijela.

Trudnice trebaju obratiti posebnu pozornost: svinjetina je bogata folnom kiselinom koja može spriječiti urođene defekte djeteta.

Vitamin B<sub>6</sub> i cink pomažu jačanju imunološkog sustava.

**OSOBNI SAVJET** Pazite na količinu!

## Šareni grah (trešnjevac)

**ČINJENICE** Šareni grah poznat je pod mnogim nazivima. Sadrži vrlo mnogo vlakana – pola šalice šarenoga graha sadrži oko 6 g vlakana. Također je dobar izvor kalija, željeza, B-vitamina i drugih minerala.

Šareni grah zove se i mornarski grah jer su ga nekada imali svakona dan na jelovniku u mornarici. Danas se jede prije svega u juhama i priređeno u vatrostalnom posuđu.

Grah je dobar za svakoga, ali je posebno koristan za dijabetičare. Istraživači sa Sveučilišta u Kentuckyju otkrili su da dijabetičari mogu sniziti svoj šećer i kolesterol tako da svaki dan pojedu oko 240 g graha. Grah je složeni ugljikohidrat, a to znači da tijelu treba mnogo više vremena za razgradnju njegovih molekula nego za razgradnju jednostavnih šećera, na primjer iz slatkiša, koji sadrže puno šećera i brzo se prerade. Posljedica je toga da tijelo sporo prerađuje grah, izbjegavajući na taj način nagli porast glukoze (šećera u krvi), koji je tako opasan za dijabetičare.

**MOGUĆE KORISTI** Grah sadrži topiva i netopiva vlakna. Topiva vlakna pomažu u snižavanju razine kolesterola u krvi pa to smanjuje opasnost od srčanih bolesti, dijabetesa i kapi.

Netopiva vlakna pomažu urednosti probave, a vjeruje se i da smanjuju rizik od raka debelog crijeva i rektuma.

Grah sadrži malo masnoća, a hrana s malo masnoća smanjuje rizik od srčanih oboljenja i nekih vrsta raka.

## Šparoge

**ČINJENICE** Kineski travari već tisućama godina upotrebljavaju šparoge za liječenje čitavog niza bolesti – od artritisa do neplodnosti. One sadrže sastojak zvan steroidni glikozid koji ima protuupalna svojstva. Premda zapadnjačka medicina ne priznaje šparoge kao lijek, počinje se uvažavati shvaćanje da hrana poput šparoga sadrži mnogo vitamina i minerala koji pomažu očuvanju zdravlja.

Već samo pola šalice kuhanih šparoga može osigurati oko 100 mg folne kiseline (oko 25 posto RDA) i 49 mg vitamina C (prilična količina jer RDA za nepušače iznosi 60 mg). Šparoge su također dobar izvor kalija i betakarotena.

Šparoge su prirodni diuretik.

Istraživanja o šparogama bilo je relativno malo, a to je doista iznenađujuće, s obzirom na njihovu tako dugu povijest kao biljnog lijeka. Ipak, 1991. g. neki je talijanski istraživač izjavio da je u šparogama pronašao neku tvar koja je u laboratorijskim ispitivanjima pokazala antivirusno djelovanje. Možemo se nadati da će taj rezultat pobuditi zanimanje i drugih istraživača.



**MOGUĆE KORISTI** Folna kiselina može pomoći u sprječavanju urođenih defekata, raka grlića maternice, debelog crijeva i rektuma te srčanih oboljenja.

Vitamin C štiti od raka i srčanih bolesti te također pomaže djelovanju imunitetnog sustava.

Betakaroten može pomoći u zaštiti od raka i srčanih bolesti.

Kalij pomaže regulaciji ravnoteže elektrolita unutar svake pojedine stanice, a također pomaže i održanju normalnog rada srca i krvnog tlaka.

Šparoge mogu pomoći sprječavanju zadržavanja vode u tijelu.

## Špinat

**ČINJENICE** Popaj je bio u pravu! »Jedi špinat!« vikale su majke stoljećima. Trebali smo ih poslušati. To zeleno, lisnato povrće vrlo je bogato korisnim tvarima. Bogato je betakarotenom – jedna šalica sirova špinata ima 3690 IU betakarotena ili gotovo 70 posto RDA. Također je bogat izvor vitamina B<sub>6</sub>, folne kiseline, željeza i kalija. Špinat sadrži i više od 10 posto RDA riboflavina, vitamina C, kalcija i magnezija.

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može štititi od različitih vrsta raka i srčanih bolesti.

Folna kiselina pomaže u sprječavanju urođenih defekata, nekih vrsta raka i srčanih bolesti.

Kalij pomaže u održavanju normalne ravnoteže elektrolita unutar svake stanice i normaliziranju rada srca i krvnog tlaka.

Vitamin B<sub>6</sub> dobar je za imunološki sustav, kao i vitamin C.

Željezo sprječava pojavu slabokrvnosti.

Kalcij i magnezij dobri su za mnoge stvari, uključujući izgradnju jakih kosti i normalizaciju krvnog tlaka.

**OSOBNI SAVJET** Vitamin C pomaže u apsorpciji željeza pa zato dodajte u špinat limunov sok.

## Tikvice

**ČINJENICE** Ako izuzmemo mrkvu, tikvice, koje su također bogate betakarotenom (više od 150 posto RDA), mogu biti najbolji izbor za čuvanje dobrog vida. Dvanaestogodišnje istraživanje na medicinskim sestrama, koje je provelo Harvardsko sveučilište, pokazalo je da su žene koje su jele voće i povrće bogato betakarotenom imale za 39 posto manji rizik od obolijevanja od katarakte nego one koje to nisu jele. Tikvice (uz špinat i slatki krumpir) bile su jedno od jela koje je najviše štitilo od katarakte, tj. žene koje nisu dobile kataraktu jele su znatno više tog povrća nego one kod kojih se razvila katarakta. Neobično je da se u žena koje su jele najviše mrkve rizik od obolijevanja od katarakta nije smanjio. Premda su znanstvenici bili zbunjeni tim rezultatom, postoji jedno moguće objašnjenje. Za razliku od mrkve, tikvice (kao i špinat i slatki krumpir) sadrže vrlo mnogo kalija. Kalij pomaže u sprječavanju visokog krvnog tlaka, koji je također jedan od glavnih uzročnika nastajanja katarakte. Drugim riječima, možda je kalij ona tvar koja pruža veću zaštitu od katarakte ili je to kombinacija betakarotena i kalija.

Još jedan razlog za uživanje tikvica jest da one imaju više od trećine RDA vitamina C. Vitamin C, antioksidans, također može štititi oči od one vrste oksidativnih oštećenja koje uzrokuju bolesti očiju kao što je katarakta.

**MOGUĆE KORISTI** Pomažu očuvanju dobrog vida.

Brojna istraživanja potvrđuju da su ljudi koji jedu hranu bogatu betakarotenom manje izloženi riziku od obolijevanja od raznih vrsta raka.

Čini se da hrana bogata betakarotenom smanjuje rizik od bolesti koronarnih arterija.

Vitamin C štiti od raka i srčanih bolesti, a čini se i da pomaže tijelu u obrani od virusnih infekcija.

Kalij pomaže održavanju normalne ravnoteže tjelesnih tekućina, kao i normalnog krvnog tlaka i rada srca.



## Tjestenina od cjelovitog zrnja

**ČINJENICE** Nekada je bilo gotovo svetogrđe izgovoriti riječi »tjestenina« i »dijeta« u jednom dahu. Danas mudri ljudi znaju da je konzumiranje tjestenine jedan od najboljih načina održavanja vitkosti i kondicije. Tjestenina (osim raznih tjestenina s jajima) ne sadrži masnoće, a bogata je složenim ugljikohidratima i ima malo kalorija. Bogata je hranjivim tvarima kao što su B-vitamini, kalij i željezo. Tjestenina od cjelovitog zrnja, koja sadrži pšenične klice i mekinje, također je odličan izvor vlakana – pola šalice tjestenine sadrži oko 6 g vlakana.

**MOGUĆE KORISTI** Vlakna pomažu održavanju uredne probave te mogu pomoći u sprječavanju raka debelog crijeva i rektuma.

Prehrana s malo masnoća pomaže u sprječavanju pretilosti te može štiti od različitih vrsta raka i srčanih bolesti.

Hrana koja je bogata složenim ugljikohidratima može pomoći u smanjivanju rizika od šećerne bolesti kod osjetljivih ljudi tako što sprječava iznenaadni porast glukoze u krvi.

**OSOBNI SAVJET** Nemojte poništiti zdrave osobine tjestenine dodajući joj vrlo kalorične i mastima vrlo bogate umake. Izbjegavajte umake na bazi maslaca i vrhnja, a koristite umak od rajčice ili lagani umak od maslinova ulja, s češnjakom i povrćem.

## Tofu

**ČINJENICE** Osnova istočnjačke kuhinje, tofu se pravi od sasušnog zrnja soje, koje se namače, a zatim gnječi i kuha. Tekućini se dodaje koagulant, ili mlijeko od soje, kako bi se razdvojila na skutu i vrhnje. Svježa, topla skuta ulijeva se u kalupe i ostavi da se stisne. Dobiye se kremast, bijeli tofu koji se prodaje u voćarnicama, samoposluživanjima i trgovinama zdravom hranom. Tofu ima vrlo blag, gotovo blijed okus koji se s lakoćom miješa s okusom druge hrane i začina. Može se koristiti kao zamjena za meso ili sir, pa i u jelima kao što su čili ili lasanje.

Tofu je bogat proteinima, ne sadrži kolesterol i ima malo kalorija (180 g ima 100 kalorija). Tofu koji se priprema s pomoću kalcijeva sulfata dobar je izvor kalcija te osigurava oko trećinu RDA toga minerala.

Kao i bilo koji drugi proizvod od soje, tofu je bogat izoflavonima, sastojcima koji su fitoestrogeni, tj. tvari slične hormonima koje oponašaju djelovanje estrogena u tijelu. Fitoestrogeni imaju sve dobre osobine estrogena, a bez njihovih štetnih učinaka. Na primjer, Japanke – koje jedu mnogo tofua, klica zrnja soje i drugih proizvoda od soje – rijetko se žale na simptome tipične za menopauzu, kao što su toplotni valovi, a koji su prilično česti kod zapadnjačkih žena. Zapravo, milijuni žena na Zapadu uzimaju sintetički estrogen kao dopunsku terapiju kojom se ublažavaju simptomi menopauze. Međutim, za razliku od sintetičkih estrogena, fitoestrogeni ne povećavaju rizik od nastajanja različitih vrsta raka, čak je situacija upravo obrnuta. Ispitivanja pokazuju da su žene koje jedu hranu bogatu izoflavonima soje manje izložene opasnosti od obolijevanja od raka dojke nego one koje ju ne jedu.

Izoflavoni mogu pomoći i muškarcima. Japanski muškarci, koji jedu soju i njene proizvode, također rjeđe obolijevaju od raka prostate nego zapadnjaci.

Nedavno je u urinu ljudi koji jedu hranu bogatu sojom pronađen novi sastojak, nazvan genistin. Genistin blokira rast novih kapilara koje opskrbljuju krvlju neke tumore te tako lišavaju tumore izvora hranjivih tvari. Posljedica je toga da genistin može pomoći u sprječavanju širenja tumora.

**MOGUĆE KORISTI** Kalcij iz tofua pomaže jačanju kostiju i održavanju normalnog rada srca.

Kalcij pomaže i u održavanju normalnog krvnog tlaka te može štititi od različitih vrsta raka.

Izoflavoni mogu pomoći u zaštiti od različitih vrsta raka.

Oni mogu pomoći i u smanjivanju neugodnih simptoma menopauze.

**OSOBNI SAVJET** »Sladoled« od tofua ukusna je poslastica za ljude koji ne podnose laktozu. Od tofua se također može napraviti odličan kolač od sira.



## Trešnje

**ČINJENICE** Trešnje su godinama smatrane nevažnim voćem. Naravno da su po prirodi slatke i ukusne te su s 5 kalorija po trešnji bolji izbor nego mnoga druga jela, puna šećera i masti. Imaju vrlo malo vitamina C ili A i sadrže manje drugih hranjivih tvari u odnosu na mnoge druge vrste voća. Pa, kako to onda da su se »nevažne« trešnje našle na popisu »Sto najboljih« jela? Istraživači su tek nedavno otkrili da su trešnje jedna od rijetkih vrsta voća koje sadrže snažnu tvar, zvanu elagična (elagenska) kiselina. Elagenska je kiselina važna jer sprječava djelovanje sintetičkih i prirodnih karcinogena te ih onemogućuje da oštećuju zdrave stanice i da ih pretvaraju u kancerogene.

**MOGUĆE KORISTI** Neutraliziranjem karcinogena elagenska kiselina može pomoći u sprječavanju raka.

## Tunjevina

**ČINJENICE** Svijetla tuna, konzervirana u vodi, odličan je izvor omega-3 masnih kiselina (0,8 mg na 120 g ribe), a sadrži malo kalorija i malo kolesterola. Također sadrži više od 40 posto RDA vitamina B<sub>12</sub>, a dobar je i izvor niacina.

Nemojte škrtariti i kupovati jeftiniju tunjevinu! Možda ćete uštedjeti nešto sitniša, ali ćete izgubiti mnogo omega-3 masnih kiselina, a prije svega zbog njih i kupujete tu ribu.

Ako pravite salatu od tunjevine, odrecite se majoneze. Korisna svojstva tunjevine brzo se poništavaju dodavanjem masnoće, a obična majoneza sadrži i do 80 posto masnoće! Umjesto toga koristite limunov sok ili začini za salatu s malo masnoće.

Svježa tuna je ukusna, ali skupa. U mnogim slučajevima čak i nije toliko bogata omega-3 masnim kiselinama kao svijetla, konzervirana tuna.

**MOGUĆE KORISTI** Omega-3 masne kiseline:

- Mogu sniziti visoke koncentracije kolesterola u krvi te normalizirati povišeni krvni tlak, smanjujući tako rizik od srčanih bolesti i kapi.
- Mogu spriječiti stvaranje opasnih krvnih ugrušaka.
- Mogu pomoći u usporavanju rasta kanceroznih tumora.
- Neophodne su za razvoj mozga i očiju.

Vitamin B<sub>12</sub> nuždan je kako bi tijelo moglo iskorištavati folnu kiselinu i pomaže u sprječavanju slabokrvnosti. Taj vitamin može kod starijih ljudi također spriječiti neurološke simptome, koji podsjećaju na Alzheimerovu bolest.

Niacin je bitan za metabolizam ugljikohidrata, a može i štititi od raka.

**OSOBNI SAVJET** Na nesreću, tuna je jedna od riba koja je zagađena srebrom. Ali tuna koja živi daleko, na otvorenom moru, obično je manje zagađena. Ipak, većina ljudi može bez brige jesti tunjevinu, no trudnice bi je trebale ograničiti na oko 210 g na tjedan.

## Vino

**ČINJENICE** Vino je od davnina na cijeni zbog svojih ljekovitih svojstava. U židovskom Talmudu piše: »Vino je najbolji od svih lijekova.« Ono je bilo jedan od najstarijih anestetika, a također se upotrebljavalo i za dezinfekciju. U posljednje vrijeme nekoliko je studija potvrdilo povezanost između uživanja vina i manje stope obolijevanja od bolesti koronarnih arterija.

- U poznatom francuskom istraživanju dokazano je da su ljudi koji su pili pola litre vina na dan imali višu razinu HDL-a ili »korisnog« kolesterola nego oni koji nisu pili.
- Japanski istraživači nedavno su otkrili antifungalni sastojak u kori grožđa, zvan resveratrol, koji snižava masnoće u jetri štakora, smanjujući tako sveukupni kolesterol. Oni smatraju da resveratrol na sličan način djeluje i u ljudi.
- Opširno istraživanje u SAD-u, o kojem se pisalo u uglednom znanstvenom časopisu Circulation, pokazalo je da žene koje popiju po jedno piće na dan imaju veću koncentraciju HDL-a



ili »korisnog« kolesterola nego one koje apstiniraju. (HDL se u muškaraca nije mijenjao nakon jednog pića.)

Druga istraživanja potvrđuju da osobe koje umjereno piju alkohol, a posebno vino, imaju niži krvni tlak i manje obolijevaju od bolesti koronarnih arterija nego one koje ne piju.

Premda su istraživači u početku bili uvjereni da samo crveno vino čuva srce i krvne žile, nedavna istraživanja pokazuju da bijelo vino može biti jednako učinkovito.

**MOGUĆE KORISTI** Čini se da umjereno konzumiranje vina podiže HDL ili »korisni« kolesterol te pruža zaštitu od srčanih napadaja i muškarcima i ženama.

**UPOZORENJE** Malo vina može koristiti srcu, ali previše je otrov i za srce i za druge vitalne organe. Ljudi koji u prosjeku piju više od jednog ili dva pića na dan više se izlažu opasnosti od kardiovaskularnih bolesti kao što su visok krvni tlak i kap. Znanstvenici misle da prevelika količina alkohola ometa apsorpciju kalcija koji je neophodan za normalan krvni tlak i rad srca. Žene trebaju upamtiti da se, budući da alkohol ometa apsorpciju kalcija, one koje piju više od dva pića na dan izlažu većoj opasnosti od osteoporoze. Konačno, ima nekih ljudi koji uopće ne bi smjeli piti, posebno oni koji uzimaju neke lijekove što pojačavaju djelovanje alkohola, kao što je apaurin, te ljudi koji su ovisni o alkoholu. Ne treba posebno naglašavati da se ne smije piti i voziti.

**OSOBNI SAVJET** Sok od crvenoga grožđa može biti jednako koristan kao i crveno vino, a bez štetnog je djelovanja koje donosi alkohol. Ipak, potrebna su daljnja istraživanja da bi se to potvrdilo.

## Zelena salata

**ČINJENICE** Kada Nacionalni institut za rak tvrdi da bi Amerikan-ci morali jesti više tamnozelenog lisnatog povrća, zelena je salata prvo što čovjeku padne na pamet. Međutim, nisu sve zelene salate iste. Najbolja je među njima romaine. Brojke sve govore. Jedna šalica te salate sadrži 1060 IU betakarotena, a to je oko 20 posto

RDA. Trebali biste pojesti cijelu glavicu zimske ili bostonske zelene salate da dobijete istu količinu betakarotena. Zelena salata romaine također sadrži dva puta više vlakana (1 g) i kalija (180 mg) nego zimska.

**MOGUĆE KORISTI** Betakaroten može pomoći u sprječavanju mnogih vrsta raka, kao i srčanih bolesti.

Vlakna pomažu održavanju normalne probave, a time sprječavaju rak debelog crijeva i rektuma.

**OSOBNI SAVJET** Nemojte poništiti korisna svojstva zelene salate začinjavajući je začinima s puno masnoća. Upotrebljavajte začine koji sadrže malo masnoća ili, još bolje, iscijedite malo limuna i samo malo maslinova ulja na salatu.

## Zobene mekinje

**ČINJENICE** Davno prije nego što je riječ kolesterol postala svaki-dašnja – u doba kad su srčane bolesti bile relativno rijetke – mnogi su Amerikanci počinjali dan s punom zdjelom zobenih mekinja. Sredinom dvadesetog stoljeća, međutim, zobene su mekinje u mnogim domaćinstvima zamijenjene hranom s više masnoće, kao što su slanina i jaja te palačinke natopljene maslacem i umjetnim sirupom. Ali osamdesetih godina, kad je u zemlji zavladała »groznica kolesterola«, zobene su se mekinje ponovno pojavile na stolu, nakon što je nekoliko vodećih medicinskih časopisa pisalo o tome da zobene mekinje, koje su bogate topivim vlaknima, mogu smanjiti kolesterol čak za 12 posto. Iznenada su ih ljudi počeli ponovno jesti, a zobene mekinje počele su se dodavati u sve – od kolačića s maslacem do drugih poslastica, jer su proizvođači hrane željeli unovčiti strah javnosti od srčanih bolesti. Međutim, 1990. g. zobene su mekinje pale u nemilost nakon samo jedne studije, objavljene u Journal of the American Medical Association, u kojoj je pisalo da zobene mekinje nisu ni malo djelotvornije u snižavanju kolesterola od bijelog kruha. Gotovo preko noći zobene su mekinje zaboravljene.

No, evo dobrih vijesti za ljubitelje zobenih mekinja. Nedavne studije opet brane zobene mekinje. Premda možda nisu panaceja (lijek za sve – op. prev.), one doista snižavaju kolesterol i učinko-



vitije su nego bijeli kruh. Evo dokaza! Istraživači sa Sveučilišta u Minnesoti pomno su ispitali deset studija o zobnim mekinjama. Otkrili su da, u prosjeku, uživanje 3 g zobnih mekinja na dan (to otprilike odgovara količini od tri paketića instant zobnih mekinja) može sniziti sveukupni kolesterol za 5-6 jedinica. Premda to ne zvuči baš mnogo, i neznatno smanjenje kolesterola može smanjiti rizik od srčanih oboljenja čak za 12 posto.

Čini se da su zobne mekinje još učinkovitije kod ljudi s povišenim kolesterolom. Na primjer, u nedavnom istraživanju na University of Kentucky College of Medicine, poznatom po svojim istraživanjima vlakana, 20 muškaraca s povišenim kolesterolom davana je hrana s puno zobnih mekinja. U prosjeku, kod njih je došlo do smanjenja sveukupnog kolesterola za 12,8 posto, a, što je još bolje, LDL ili »štetni« kolesterol smanjen je za 12,1 posto. Kad je ista grupa dobila pšenične mekinje, praktički nije bilo nikakve promjene u razini kolesterola. Iz priče o zobnim mekinjama možemo nešto naučiti, a to je da se pravila zdrave prehrane ne mijenjaju prekonoć. Rezultati samo jednog istraživanja ne bi smjeli mijenjati naše prehrambene navike.

Poput drugih žitarica, zobne mekinje sadrže tvari zvane fitati, koje djeluju antikancerogeno.

**MOGUĆE KORISTI** Pomažu snižavanju razine kolesterola u krvi, smanjujući tako rizik od srčanih oboljenja i kapi.

Fitati dezaktiviraju snažne hormone koji mogu uzrokovati nastajanje tumora.

**OSOBNI SAVJET** Ako želite dodati svom jelovniku zobne mekinje ili bilo koju drugu vrstu hrane koja obiluje vlaknima, učinite to polako. Dajte tijelu vremena da se prilagodi. Ako prebrzo počnete jesti previše takve hrane, posljedice mogu biti teškoće s napuhnućošću i lošom probavom.

Ako imate visok kolesterol, možete se posavjetovati sa svojim liječnikom o uzimanju zobnih mekinja. Prehrana bogata zobnim mekinjama, kao i drugim vrstama topivih vlakana, može biti ukusnija i prihvatljiviji način liječenja nego korištenje bilo kakvih lijekova za snižavanje razine kolesterola, koji katkad imaju vrlo neugodne popratne pojave.

## Zeleni čaj

**ČINJENICE** Japanski roditelji već stoljećima savjetuju svojoj djeći da popiju zeleni čaj nakon kolača ili drugih poslastica. Istraživači sa Sveučilišta Berkeley u Kaliforniji nedavno su otkrili da tvari koje se nalaze u japanskom zelenom čaju uništavaju bakterije *Streptococcus mutans* koje uzrokuju nastanak karijesa.

Zeleni čaj može ne samo spriječiti karijes nego također pomaže u sprječavanju bolesti srca. Zeleni čaj bogat je katehinima, tvarima za koje je dokazano da snižavaju kolesterol u laboratorijskih životinja. Druga istraživanja pokazuju da katehini mogu imati antioksidacijska svojstva pa mogu također pomoći tijelu u zadržavanju C-vitamina.

Zeleni čaj može također štititi od raka. Nedavno istraživanje na Rutgers University pokazalo je da je tvar iz zelenog čaja, koja je životinjama dodavana u vodu za piće, usporila rast tumora na koži miševa. Japanski istraživač Hirota Fujiki rekao je: »Rado bismo vjerovali da je pijenje zelenog čaja danas možda jedan od najpraktičnijih načina sprječavanja raka.«

**MOGUĆE KORISTI** Može pomoći u sprječavanju zubnog karijesa i bolesti čeljusti.

Snizujući kolesterol, može pomoći u sprječavanju bolesti koronarnih arterija i kapi.

Katehini imaju antioksidativna svojstva koja mogu pomoći u sprječavanju raka pluća i kože te srčanih oboljenja štiteći stanice od oštećenja uzrokovanih slobodnim radikalima.

**UPOZORENJE** Ispitivanja pokazuju da velike količine katehina mogu biti toksične. Ali šalica ili dvije zelenog čaja na dan sigurna je i korisna.

**OSOBNI SAVJET** Pravi zeleni čaj može se naći na istočnjačkim tržnicama ili trgovinama zdravom hranom, u listićima ili vrećicama. Trgovine obično prodaju crni čaj, koji možda nije jednako koristan. U središnjoj japanskoj pokrajini Shizuoka-ken, gdje se zeleni čaj proizvodi a ljudi ga piju puno više nego u drugim dijelovima Japana, ima mnogo manje oboljenja od raka nego drugdje. Potrebna su daljnja istraživanja, ali ja bih vam preporučio piti zeleni čaj.



## HRANA NA KOJU TREBA OBRATITI POZORNOST

Navedena hrana možda još nije poznata i raširena, ali predviđam da će se o njoj još mnogo čuti u idućim godinama.

### Camu Camu

Plod je veći od trešnje, ima kiseo okus i možda je najbolje voće koje će se uvoziti iz peruanske Amazonije. Zašto je to voće s čudnim imenom tako posebno? Camu camu je izvanredan izvor vitamina C. Zapravo, ono sadrži i do trideset puta više vitamina C nego agrumi. Vitamin C snažan je antioksidans i jača imunitet. Premda ga treba malo zasladiti, od toga se voća može napraviti sok, šerbet ili sladoled. Potražite ga u zamrzivaču u vašoj trgovini!

### Lan

Kad pomislimo na lan, mislimo na laneno platno i laneno ulje. Ipak, za nekoliko godina mnogi će od nas jesti lan i uživati u njemu. Nacionalni institut za rak pomnivo istražuje lan zbog njegovih kemopreventivnih učinaka. Laneno sjeme jedan je od prirodnih najbogatijih izvora lignana (nalazi se u žitaricama, kao što su mekinje, heljda i kukuruz) i omega-3 polinezasićenih masnih kiselina (kojih također ima u masnoj ribi) – dviju tvari koje su vrlo korisne za tijelo. Lignani dezaktiviraju snažne estrogene koji mogu potaknuti rast kanceroznih tumora, posebno tumora dojki i reproduktivnog sustava. Ispitivanja su pokazala da žene koje jedu hranu bogatu lignanima manje obolijevaju od raka debelog crijeva i dojki. Lan nudi dvostruku zaštitu od raka. Prvo, čini se da omega-3 masne kiseline blokiraju djelovanje prostaglandina koji pospješuju rak. Osim toga, omega-3 masne kiseline mogu pomoći u sprječavanju srčanih bolesti snižavanjem kolesterola i triglicerida u ljudi s povišenim krvnim tlakom. Prirodni antikoagulansi, omega-3 masne kiseline mogu spriječiti nastajanje opasnih krvnih ugrušaka koji

mogu povećati opasnost od srčanih napadaja i kapi. Studije također pokazuju da omega-3 masne kiseline mogu štititi od upalnih bolesti kao što su psorijaza, artritis i lupus, i to mijenjajući kemijske reakcije koje pospješuju te vrste upala.

Sve donedavno proizvođači hrane zanemarivali su laneno ulje jer se brzo kvarilo, a i ometalo je sposobnost tijela da iskorištava vitamin B<sub>6</sub>. Međutim, biokemičar Paul Stitt iz Winsconsina razvio je metodu stabiliziranja lana i sada se prodaje kruh obogaćen lanenim sjemenom, a proizvodi ga njegova pekarna. Stitt, koji nudi nekoliko ukusnih vrsta kruha sa sjemenom lana u trgovinama Srednjeg zapada i putem poštanskih narudžbi, nije zainteresiran za proširenje posla, nego želi naučiti sve one koji žele doći u Wisconsin kako da peku taj posebni kruh tako da mogu otvoriti vlastite pekarnice.

## Nuna

Možda ćemo uskoro govoriti: »Što je odlazak u kino bez vrećice nune?«

Nuna, koja pripada u mahunarke, bogata je vlaknima i proteinima i od nje se mogu napraviti ukusne kokice kad se zagrije ulje i zatim ih se poprži u mikrovalnoj pećnici. Taj grah uspijeva u Andama, ali neki poduzetni Amerikanci pokušavaju ga uzgojiti u SAD-u, na sjeverozapadnom Pacifiku. Nema sumnje da će nuna dobro doći zemlji u kojoj nema dovoljno zdrave hrane.

## Slatki korijen

Kineski su liječnici tisućama godina upotrebljavali slatki korijen za liječenje svih bolesti – od čira do upale grla. Na Istoku se napitak od slatkog korijena smatra snažnim lijekom za srce i slezenu. Jedan od prvih lijekova za liječenje čira, karbenoksolon, zapravo je derivat jednog sastojka slatkog korijena. Ovdje, u SAD-u, upravo se počinju podrobnije proučavati potencijalne ljekovite osobine te hrane.

Slatki korijen pripada u mahunarke (kao što su šareni grah i soja) i ima slatkast okus. Većina slatkiša koji se u SAD-u prodaju kao slatki korijen zapravo su zaslađeni anisom, ali u Europi možete



doista kupiti slatkiše što sadrže vrlo mnogo slatkog korijena. Vjerujem da će jednoga dana, u bliskoj budućnosti, neki nadobudni proizvođač hrane proizvesti hranu zaslađenu slatkim korijenom.

Ima mnogo razloga zašto se Nacionalni institut za rak i drugi istraživači ovih dana toliko zanimaju za slatki korijen. Kao prvo, slatki korijen sadrži triterpenoide i fenole, dvije tvari koje mogu blokirati nastajanje raka. Osim toga, slatki korijen sadrži glicirizin, tvar za koju je dokazano da ima antibiotsko djelovanje protiv bakterija koje uzrokuju karijes. Sastojci iz slatkog korijena zapravo se već koriste u mnogim vodicama za ispiranje usta.

**UPOZORENJE** Pravi slatki korijen ima steroidni učinak na tijelo, zbog čega može doći do zadržavanja natrija i gubljenja kalija, a to uzrokuje visok krvni tlak. Zato bi ljudi s visokim krvnim tlakom trebali izbjegavati uživanje slatkog korijena u bilo kojem obliku. No većini ljudi malo slatkog korijena neće škoditi.

## Tušanj

Čekajte! Nikako ne bacajte taj korov! To je možda baš »super-hrana« budućnosti.

Tušanj, koji se u SAD-u sada smatra samo dosadnim korovom, polako utire put u zdjele sa salatama u Europi. Prema USDA, tušanj – koji ima blag okus, sličan orahu, i hrskav je te podsjeća na prokulice – sadrži više omega-3 masnih kiselina nego bilo koja druga biljka koja se do danas proučavala, a prepun je i vitamina E. I omega-3 masne kiseline i vitamin E mogu pružiti zaštitu od raka, srčanih bolesti i upala. Ta biljka može uspijevati praktički svagdje i predviđam da će se uskoro pojaviti u vašoj mjesnoj voćarnici.

PRAVI

# HRANA ZA SVE ŠTO VAS BOLI

Pravilna hrana je prva pomoć za sve bolesti koje jedete, morate paziti!

Kao prvi, morate paziti  
Jedite dobro, jedite često  
hranu, kad je dobro  
svoje zdravlje ako ne pazite  
kako pravilno jesti  
najbolja hrana za

UPRAVNI

Kako

Sve što je dobro, to je dobro  
počnite jesti, jedite često  
na najmanje tri obroka dnevno  
večernji dan ili dva  
jedite, to je dobro  
nešto što je dobro  
vitamin.

Izborite si hranu  
već izbornik hrane  
jer im se to radi  
abito priprema.



PRAVI... H. K. 10...

# HRANA ZA SVE ŠTO VAS BOLI

Sveže nabra-  
njene d-  
u voćar-  
Paula ove priče jest da d-  
koju jedeja, n-  
je p-  
je p-  
je p-

Kao orlo, n-  
kovači dobru n-  
hracem kad je do-  
svoja z-  
kako pradi-  
najvećega h-  
je p-

UPUTE ZA UČENJE I POUČAVANJE

Kako p-  
je p-

Sve-  
po-  
na-  
vo-  
n-  
u-  
vita-

I-  
ve-  
je-  
sta-

## PRAVILNO KUHANJE

**S**vježe ubrana mrkva iz vrta sadrži više od dnevne preporučene količine dragocjenog betakarotena. Mrkva koja stoji na polici u voćarnici nekoliko tjedana sadrži samo djelić te količine. Pouka ove priče jest da ako želite izvući maksimalnu korist iz hrane koju jedete, morate postati obrazovani potrošač.

Kao prvo, morate znati što želite kupiti i morate znati razlikovati dobru robu od loše. Drugo, morate znati kako postupati s hranom kad je donesete kući jer čak i najbolja hrana može izgubiti svoju snagu ako nije pravilno pohranjena. Konačno, morate znati kako pravilno pripremiti i kuhati hranu da biste sačuvali njena najvažnija hranjiva svojstva.

## UPUTE ZA VOĆE I POVRĆE

### Kako pametno kupovati

Što svježije, to bolje! Od trenutka kad ih se ubere, voće i povrće počinje gubiti neke od vitamina. Betakaroten je posebno osjetljiv na izloženost zraku i svjetlosti. Pokušajte nabaviti te proizvode u voćarnici dan ili dva nakon što tamo stignu.

Izgled je također važan! Kupujte samo na suncu dozrele, neoštećene proizvode koji izgledaju svježi. Oštećeni proizvodi gube vitamine.

Izbjegavajte narezano voće ili povrće! Mnoge trgovine prodaju već izrezano i oprano povrće i voće, kao što su lubenice ili ananas, jer im se to čini prikladno. No, to je samo na prvi pogled tako. Ti »brzo« pripremljeni proizvodi često gube toliko vitamina i minerala



da ih tek malo ostaje. Voće i povrće treba biti što manje obrađeno prije nego što ga jedete.

## Upute za pohranjivanje namirnica

Hladno i suho mjesto! Pohranjujte svoje namirnice u čvrsto zatvorenim posudama za hladionik ili u plastičnim vrećicama koje ne propuštaju zrak. Ne režite voće ili povrće kako biste olakšali spremanje. To će povećati njihovu izloženost zraku pa se mogu uništiti vitamini.

Izbjegavajte toplinu i sunčanu svjetlost! Nekoj je hrani, kao što su rajčice, breskve ili kruške, potrebno da bude dan ili dva izvan hladionika kako bi sazrela. Neku hranu, kao što su banane i krumpir, ne treba uopće stavljati u hladionik. Stavite to voće i povrće na hladno mjesto, daleko od sunčane svjetlosti koja može uništiti vitamine.

## Pripremajte pomnivo

Operite, a ne namačite! Lagano operite voće ili povrće u hladnoj vodi neposredno prije jela. Kako biste izbjegli gubljenje vitamina, ne uranjajte ga u vodu.

Ostružite, a ne gulite – u najvećem broju slučajeva! Voće i povrće trebali biste ostrugati mekom četkom neposredno prije jela. U većini slučajeva ne treba ga guliti jer u kori ima puno vlakana i hranjivih tvari. Ipak, osim ako ne kupujete prirodno proizvedenu i neobrađenu hranu, morat ćete je katkad guliti. Na primjer, jabuke i krastavci obično se prskaju voskom pa vam njihova kora neće prijati. Osim toga, znanstvenici su nedavno upozorili da neke od kemikalija koje se koriste za prskanje krumpira protiv klijanja nisu još dovoljno ispitane na ljudima. U takvom slučaju, najbolje je oguliti plod ili ga jesti tako da koru bacite. Ne brinite se zbog gubitka važnih vitamina ili minerala jer se većina hranjivih tvari kod krumpira ne nalazi ni blizu kore.

## Savjeti za kuhanje

Ne kuhati predugo! Opće pravilo glasi: jedite povrće sirovo ili ga kuhajte samo malo, da bude još čvrsto i hrskavo. Ne kuhajte ga do vrenja i ne prekuhajte ga.

Ne dodavajte previše vode! Budući da se vitamini koji su toplivi u vodi (C, B-kompleks) i važni minerali (kalij i selen) mogu izgubiti kuhanjem u tekućini, kuhajte u što je moguće manje tekućine. Na primjer:

- Kuhanje na pari jedan je od najboljih načina kuhanja koji omogućuje da se sačuvaju vitamini i minerali. Za kuhanje izrežite povrće na komadiće veličine zalogaja i stavite ga u košaricu za paru. (Ona se može nabaviti u većini trgovina s kuhinjskim potrepštinama.) Stavite nekoliko centimetara vode u posudu, poklopite i kuhajte na laganoj vatri. Većinu povrća treba kuhati između 3 i 5 minuta. Ipak, neko se povrće, kao što je kelj pupčar, kuha oko 10 minuta, a artičoke treba kuhati približno jedan sat.
- Mikrovalne su pećnice također izvrsne za kuhanje povrća jer za kuhanje u njima ne treba puno vode, a i brzo se skuha. Vrijeme kuhanja ovisit će o veličini i modelu pećnice. Dobro proučite upute za kuhanje u svojoj pećnici da biste saznali koji je najbolji način kuhanja u njoj. Upotrebljavajte samo posebne, sigurne posude za kuhanje u mikrovalnoj pećnici. Nikako ne koristite prazne posude od margarina ili druge plastične posude jer one nisu namijenjene podnošenju visokih temperatura i mogu se otopiti te ispuštati potencijalno kancerogene kemijske tvari u hranu.

Ne upotrebljavajte puno masnoće! Nikada ne pržite povrće jer se pritom gube važni vitamini poput betakarotena, vitamina E i K. Ako pirjate povrće, upotrebljavajte samo malo ulja ili, još bolje, navlažite posudu za prženje s malo neslane mesne juhe. Prženje u woku vrlo je prikladno jer trebate samo žlicu ulja a povrće se i brzo skuha.

Ne upotrebljavajte sodu za pečenje! Neki ljudi dodaju malo sode kako bi osvježili boju povrća. Taj postupak uništava B-vitamine i vitamin C.



## SMRZNUTO I KONZERVIRANO VOĆE I POVRĆE

Ako ne možete nabaviti svježije voće i povrće, dobar je izbor i smrznuto ili konzervirano. Evo nekoliko korisnih savjeta.

**Smrznuta hrana:** Kad kupujete smrznuto povrće, pripazite da ono ne bude slijepljeno u jedan komad. Zapravo, trebate pripaziti da pod prstima možete kroz ambalažu osjetiti pojedinačne komade povrća, npr. zrna graška ili stabljike prokulica. Ako paketić koji držite u rukama sliči na kocku leda, nemojte ga uzeti. On je, po svoj prilici, bio otapan i onda ponovno zamrzavan pa je to vjerojatno uništilo dobar dio važnih vitamina i minerala. Ne kupujte smrznuto povrće preliveno umakom od maslaca ili vrhnja. Što će vam kalorije ili masnoće! U zamrzivaču čuvajte hranu na  $-17^{\circ}\text{C}$  jer više temperature mogu uništiti hranjive sastojke.

Mikrovalna pećnica izvrsna je za smrznuto povrće jer se u njoj ono može kuhati u malo vode ili čak bez nje. Provjerite upute na ambalaži.

**Konzervirano povrće:** Kupujte povrće koje je konzervirano s malo soli ili bez nje, kao i bez šećera ili natrijeva glutamata (MSG). Budući da se neki vitamini mogu uništiti na visokim temperaturama (posebno vitamin C), konzerve čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Konzervirano povrće lagano zagrijavajte u njegovu vlastitom soku. Ne bacajte preostalu tekućinu jer je ona puna vitamina, popijte je ili ostavite za kuhanje.

## SAVJETI ZA KUHANJE MESA, RIBE I PERADI

**Meso:** Različiti komadi mesa sadrže vrlo različite količine masnoće. Srednje velik obrok pečenih rebara može imati i do 26 g masnoće, a nemasni komad buta ima samo 8 g masnoće. Dobar je izbor mesa svinjska pisana pečenica, plečka i slično.

Pripremanje mesa na visokim temperaturama, posebno masnog mesa, može biti opasno po zdravlje. Na toplini se stvaraju karcinogene tvari zvane heterociklički aromatični amini (HAA). Pečenje na roštilju, gdje je meso direktno izloženo plamenu, može uzrokovati dvostruke teškoće. Taj način pripremanja mesa dovodi do nastajanja policikličkih aromatskih ugljikovodika koji nastaju

u dimu kad masnoća iz mesa kaplje na ugljen (žar). Karcinogeni se dim zatim diže i obavija meso. Očito se taj rizik može izbjeći odabiranjem nemasnih komada mesa. Osim toga, ako meso prije pečenja na roštilju malo prokuhate u mikrovalnoj pećnici, odstranit ćete malo masnoće, a smanjit će se i vrijeme pripremanja mesa na vrlo visokoj temperaturi, iznad vrućeg žara.

Pečenje u pećnici, na vrlo visokim temperaturama, može također dovesti do stvaranja policikličkih aromatskih ugljikovodika. Kako biste izbjegli kuhanje na pretjerano visokim temperaturama, stavite meso (piletinu ili ribu) u nezagrijanu pećnicu. Meso dobro ispecite, ali ga nemojte prepeći jer ćete ga time ne samo isušiti (a ako je nemasno, može postati čak previše suho i tvrdo) nego će se u mesu pojaviti i karcinogene tvari.

Perad: Piletina i puretina sadrže relativno malo masnoće, a odličan su izvor željeza, vitamina B i drugih važnih hranjivih tvari. Međutim, purja koža puna je masnoća i radije ju nemojte jesti. Ali, piletinu i puretinu dobro je pripremati s kožom, no prije jela ogulite je. Jedite, po mogućnosti, bijelo meso jer je manje masno. Nemojte prepeći meso, budući da će se time izgubiti većina njegovih ljekovitih osobina. Pecite, pirjajte ili pripremajte na druge načine, sa što je manje moguće ulja. Meso zalijevajte juhom ili sokom od limuna ili naranče.

Riba: Kupujte što je moguće svježiju ribu, i to kod pouzdanog trgovca. Provjerite sjaje li joj se oči (ako kupujete cijelu ribu) i nema li izdajnički »riblji« miris. Svježja riba ima, u najboljem slučaju, blag miris. Ribu pripremajte u što je moguće manje ulja (ili upotrebljavajte juhu kako biste spriječili da se zalijepi za posudu). Začinite je vinom, travama, limunovim sokom ili neslanom mesnom juhom.



## NEŠTO O SIGURNOSTI HRANE

Svake godine oko 9000 Amerikanaca umire zbog trovanja hranom, a nekoliko se milijuna razboli zbog pogrešne pripreme ili čuvanja hrane. Evo nekoliko savjeta kako izbjeći takve nezgode.

### Hranu potpuno skuhaite

Dobro skuhaite svu lako pokvarljivu hranu (na 150 °C) jer niže temperature mogu zapravo aktivirati bakterije. Upotrebljavajte termometar kako biste se uvjerali da su govedina i perad doista potpuno skuhani. Stručnjaci savjetuju da se govedina kuha na 80 stupnjeva, perad na 100 stupnjeva, a janjetina, teletina i svinjetina na 90 stupnjeva Celzija. Zbog opasnosti od salmonele, ne jedite sirova jaja, nego tvrdo kuhana.

### Držite pokvarljivu hranu na hladnome

Mlijeko, sir i meso prava su meka za mikrobe koji uzrokuju trovanje hranom. Kupujte samo pasterizirano mlijeko i provjerite je li u trgovini bilo pohranjeno u hladioniku. Mlijeko i mliječne proizvode spremite u hladionik što je moguće prije. Ako dva sata nakon kupovine nećete biti kod kuće, imajte u automobilu torbu-hladionik za meso i mliječne proizvode. Hladionik namjestite na 4 °C ili i niže. Ako mlijeko ostavite na sobnoj temperaturi duže od dva sata, može se pokvariti. Kuhano ili pečeno meso brzo spremite u hladionik nakon jela. Nemojte ga ostaviti izvan hladionika duže od jednog sata. Ako niste sigurni je li neka hrana pokvarena, radije je, radi sigurnosti, bacite. Nemojte je ni kušati jer i mali zalogaj može biti dovoljan za opasno trovanje hranom.

### Sirova piletina: postupajte s najvećom pomnjom

Od 30 do 90 posto piletine zaraženo je salmonelom. To su opasne bakterije koje mogu uzrokovati ozbiljno trovanje hranom. Ako se meso dobro i pravilno skuha, bakterije će biti uništene, ali i sa sirovim piletom trebate postupati vrlo pomno kako ne biste nepotrebno širili bakterije po kuhinji. Kao prvo, kad kupite pile,

zamotajte ga u plastičnu vrećicu kako krv ne bi slučajno curila na drugu hranu. Drugo, stavite pile u hladionik što je moguće prije. Nemojte ga držati u automobilu duže od jednog sata. Treće, upamtite da sve što dođe u dodir s piletom treba oprati, po mogućnosti s antibakterijskim sapunom ili nekim drugim sredstvom. Nemojte nož kojim ste rezali pile ponovno upotrebljavati za rezanje kruha ili nečega drugog prije nego što ga dobro operete. Nemojte zaboraviti oprati ruke nakon što završite posao oko pileta. Ako marinirate pile, ponovno prokuhajte marinadu prije nego što je poslužite, a da budete potpuno sigurni, radije napravite novu.

Pilići koji se uzgajaju prirodno, na slobodi, i kupuju u specijaliziranim trgovinama bolji su nego oni uzgojeni na farmi jer nisu hranjeni hormonima rasta niti su im davani antibiotici. Premda se ti pilići uzgajaju u okruženju gdje je mogućnost zaraze manja, ipak i s njima treba postupati vrlo oprezno. Osobno više volim kupiti piliće bez kože, i to iz dva razloga: prvo, u koži ima najviše masnoće, i, drugo, veća je vjerojatnost da je koža bila u kontaktu s fekalijama i prljavštinom, u kojima mogu biti opasne bakterije.

## Ribe

Nemojte svježu ribu držati više od 24 sata u hladioniku a da je ne pripremite. Dobro skuhaite svu hranu iz mora, a izbjegavajte jesti sirove školjke, dagnje i ostrige koje mogu imati u sebi opasne parazite. Ako jedete suši (to vam ne savjetujem), idite samo u one restoracije koje poznate i u koje imate povjerenja.

Većina ljudi preživi trovanje hranom. Ipak, ima i onih koji su posebno osjetljivi. Ljudi s oslabljenim imunološkim sustavom – oni koji boluju od AIDS-a, starije osobe i kronični bolesnici – mogu biti posebno osjetljivi na neke vrste trovanja hranom. Ti ljudi nikako ne bi smjeli riskirati, oni bi morali izbjegavati svaku sumnjivu hranu. Osim toga, djeca i nerođene bebe posebno su osjetljivi na popratne pojave koje su posljedica bolesti uzrokovanih nezdravom hranom. Zato roditelji i buduće majke trebaju posebice voditi računa o čistoći u svojim domovima i na drugim mjestima gdje jedu njihova djeca.



## KAKO PRAVILNO JESTI: Od pite do piramide

Od 1950-ih, američko Ministarstvo poljoprivrede savještovalo je Amerikancima da jedu tri obroka na dan, i to prilične količine hrane iz četiri osnovne grupe hrane: mliječnih proizvoda, mesa, voća i povrća te žitarica. Kako bi to zorno prikazala, vlada se poslužila ilustracijom – pitom narezanom na četiri jednaka dijela, od kojih je svaki predstavljao različitu prehrambenu grupu. Pita je trebala biti simbol uravnotežene prehrane. Budući da je sve više i više istraživanja potvrđivalo da je upravo američki način prehrane najvećim dijelom odgovoran za gotovo epidemijsku pojavu raka i srčanih bolesti u zemlji, USDA je konačno zamijenila pitu tzv. prehrambenom piramidom koja je trebala pokazati da nije sva hrana jednako vrijedna.

## PREHRAMBENA PIRAMIDA

masnoće, ulja i slatkiši  
**upotrebljavajte malo**

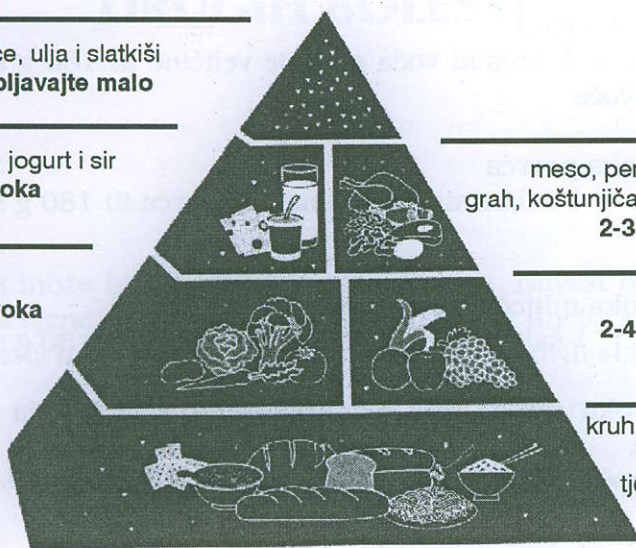
mlijeko, jogurt i sir  
**2-3 obroka**

povrće  
**3-5 obroka**

meso, perad, riba  
grah, koštunjčavo voće  
**2-3 obroka**

voće  
**2-4 obroka**

kruh, žitarice  
riža,  
tjestenina  
**6-11  
obroka**



Poboljšajte svoju svakodnevnu prehranu s pomoću prehrambene piramide. Počnite s velikom količinom kruha, žitarica, riže i tjestenine, jedite voće i povrće. Dodajte dva do tri obroka iz mliječne grupe i dva do tri obroka iz mesne grupe.

Svaka od tih prehrambenih grupa sadrži neke, ali ne sve hranjive tvari koje su vam potrebne. Nijedna grupa nije važnija od druge – za dobro zdravlje trebate ih sve. Pripazite na masnoće, ulja i slatkiše, tj. na hranu koja se nalazi na vrhu piramide.



Na osnovi ovih novih smjernica, evo što bi prosječni čovjek trebao pojesti svaki dan:

6-11 obroka kruha, žitarica, riže i tjestenine

1 obrok = 1 komad kruha ili pola šalice riže

2-4 obroka voća

1 obrok = 1 komad voća srednje veličine ili 180 g soka od svježeg voća

3-5 obroka povrća

1 obrok = 1 šalica sirovog, lisnatog povrća ili 180 g soka od povrća

2-3 obroka mliječnih proizvoda

1 obrok = 1 šalica jogurta ili 1 šalica mlijeka ili 30 g sira

2-3 obroka mesa, ribe, peradi, graha, jaja i voća sličnog orasima

1 obrok = 90-120 g životinjskih proteina, odnosno  $\frac{1}{4}$  šalice oraha

Masnoće, koje se nalaze na vrhu piramide, treba jesti u malim količinama.

Stručnjaci se slažu da bi približno 55-60 posto hrane trebali sačinjavati ugljikohidrati (žitarice, škrob, voće i povrće). Masnoće ne bi smjele sudjelovati u prehrani s više od 30 posto dnevnih kalorija (u SAD-u prosječni je unos masnoća oko 37 posto). Uživanje proteina trebalo bi biti ograničeno, a to ćete postići tako da pripazite na veličinu obroka koji sadrži puno proteina, kao što je meso. Većina Amerikanaca jede više od 100 g mesa na dan – dva puta više nego što im zapravo treba.

Količinu soli treba ograničiti na 2400 mg na dan. To se može postići izbjegavanjem vrlo slane hrane i nedosoljavanjem jela.

## KAKO SE HRANITI KOD PREHLADE I DRUGIH BOLESTI

**H**rana može biti snažan preventivni lijek. Navest ćemo neke uobičajene bolesti te hranu, vitamine i dijetu koje mogu pomoći u sprječavanju ili ublažavanju njihovih simptoma.

### Akne

**ČINJENICE** Akne, nevolja koja prati odrastanje (a koja može pogoditi i mlade odrasle ljude), nastaju zbog hiperprodukcije tvari zvane sebum, koja nastaje u lojnim žlijezdama. Kad se pore začepi sebumom, nastaju miteseri, bubuljice i prištići koji izbijaju po licu i bradi.

### Preporučljiva prehrana

**Izbjegavajte jod (slanu hranu). Jedite hranu bogatu beta-karotenom (slatki krumpir, zeleno lisnato povrće i marelice), cinkom (ostrige, pšenične klice, grah) i acidofilom (jogurt).**

Nekada se mislilo da masna hrana može uzrokovati akne, ali to mišljenje više nije toliko rašireno. Zapravo, sol je možda pravi krivac. Pokazalo se da je jod, koji se dodaje kuhinjskoj soli kako bi se spriječila gušavost, vjerojatno taj koji izaziva probleme na koži. Jodom posebno obiluje industrijski obrađena hrana, kao što su prženi krumpirići, čips i hamburgeri iz restorana tzv. brzo pripremljene hrane, koja je često vrlo slana. Tinejdžeri koji su



zabrinuti zbog akni trebali bi jesti prirodnu hranu i izbjegavati brzo pripremljenu hranu, a trebali bi ograničiti i uživanje soli. Osim toga, ako tinejdžeri koji su skloni aknama uzimaju neke vitaminske dodatke, trebali bi paziti da u njima nema joda.

Vitamin A bitan je za zdravu kožu. Uobičajeni lijek za akne jest akutan koji je zapravo snažan oblik vitamina A. (Akutan se mora uzimati pod liječničkom kontrolom, a trudnice ne bi nikad smjele uzimati akutan.) Sam vitamin A nikada se ne smije uzimati u velikim količinama, ali je zato uživanje hrane bogate betakarotenom, koji tijelo po potrebi pretvara u vitamin A, potpuno sigurno. Tinejdžeri bi trebali jesti puno mrkve, sušenih marelica, slatkog krumpira, špinata, prokulica i druge hrane bogate betakarotenom. Ta je hrana dobra ne samo za njihovu kožu nego ih također dugoročno štiti od raka i srčanih bolesti.

Cink, koji pospješuje zarastanje rana, također odlično djeluje na kožu. Jedite ostrige, grah, pšenične klice i drugu hranu bogatu cinkom.

Acidofil, korisna bakterija koju nalazimo u jogurtu, također pomaže očuvanju čiste kože.

Ako su akne ozbiljne, javite se liječniku. Danas postoje mnogi načini liječenja te bolesti.

## Alergije

**ČINJENICE** Alergije su uzrokovane preosjetljivošću na alergen – hranu, kozmetiku ili tvari koje udišemo ili nosimo na sebi. Te tvari potiču produkciju histamina i serotonina, koji zatim izazivaju upalnu reakciju. Često je vrlo teško utvrditi na što je neka osoba alergična. Krivac za alergiju može biti skriven i u hrani u obliku aditiva, boja za hranu i konzervansa. Ako primijetite da imate teškoća s disanjem nakon što ste pojeli neku hranu ili vam se nakon toga pojavi osip, najbolje je da je jednostavno izbjegavate.

## Preporučljiva hrana

**Jedite luk, uzimajte vitamin C, B-kompleks i dodatke bromelina.**

Istraživač dr. Eric Block, sa Sveučilišta u New Yorku, otkrio je da jedan spoj sumpora, koji se nalazi u luku, može u pokusima »in vitro« spriječiti lančane biokemijske reakcije koje dovode do astme i alergičnih reakcija. Znači li to da konzumiranje luka pomaže u sprječavanju alergija kod ljudi? Premda za to nema znanstvenog dokaza, znamo da su kineski liječnici još prije tisuću godina propisivali luk za bolesti dišnih putova, dakle možda ipak ima nečega u »liječenju lukom«.

Vitamin C, u količinama većim od 2000 mg na dan, može izazvati oslobađanje antihistaminika koji pomažu u ublažavanju alergijskih simptoma. Međutim, ta količina vitamina C može u nekih ljudi izazvati grčeve u želucu, suhoću nosa i dijareju. Uzimajte po 1000 mg vitamina C dva puta na dan poslije jela kako biste smanjili neugodne popratne pojave, ali prekinite uzimanje ako se pojave.

Bromelin, tvar koja se dobiva iz ananasa, također se koristi za ublažavanje alergijskih simptoma. Uzmite jednu do tri tablete na dan.

Konačno, dobar dodatak B-kompleks vitamina pomoći će tijelu u svladavanju stresa izazvanog alergijom. Pobrinite se da dodatak B-kompleks vitamina sadrži bar 100 mg pantotenske kiseline. Jestivi je kvasac također izvrstan izvor vitamina B.

## Artritis

**ČINJENICE** Artritis, upala jednog ili nekoliko zglobova u tijelu, očituje se ukočenošću, upalom ili bolovima u zglobovima, posebice nakon jutarnjeg ustajanja, te umorom i slabošću koji se ne mogu pripisati drugim bolestima. Oko dvadeset milijuna Amerikanaca boluje od artritisa, a među njima mnogo više žena nego muškaraca.

Reumatoidni artritis, koji je najčešći oblik artritisa, autoimuna je bolest koja se pojavljuje kada vlastiti imunološki sustav tijela napada tjelesna zdrava tkiva, uništavajući hrskavicu koja povezuje zglobove.

Tijekom godina nakupilo se mnogo takozvanih dijeta i domaćih lijekova protiv artritisa. Ipak, izlječenja nema premda ima nekoliko načina liječenja koji mogu biti učinkoviti, ovisno o ozbiljnosti stanja. Mnogim bolesnicima koji boluju od artritisa olakšanje



donosi već običan aspirin, a drugima pomažu neki drugi nesteroidni lijekovi protiv upala.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama (skuše, tunjevinu, losos).**

Tijekom godina bilo je mnogo tvrdnji da kod artritisa može pomoći prehrana. Neki od načina prehrane bili su neobični, a znanstvena istraživanja nisu ih poduprla. Posljedica toga bila je da je većina liječnika odbacila pomisao da hrana može utjecati na artritis. Ipak, ima sve više dokaza da omega-3 masne kiseline – one kojih ima u ribljem ulju i sjemenkama lana – mogu pomoći u ublažavanju simptoma artritisa. U nekoliko je istraživanja dokazano da omega-3 masne kiseline kao dodatak prehrani, zajedno s lijekovima protiv upale, mogu smanjiti ukočenost i bolove izazvane artritisom. Omega-3 masne kiseline mijenjaju kemijske reakcije koje dovode od nastajanja prostaglandina, kemijskih supstancija sličnih hormonima koje izazivaju upalne procese. Na taj se način smanjuje upala, a i bolovi.

**OSOBNI SAVJET** Ako redovito uzimate aspirine radi olakšavanja simptoma artritisa, imajte na umu da aspirini mogu osiromašiti tijelo za vitamin C. Zato jedite mnogo hrane bogate vitaminom C. Izbacivanjem velebilja (krumpir, patlidžani, rajčice) iz svoje prehrane možete ublažiti simptome artritisa.

## Bolest koronarnih arterija (Ateroskleroza)

**ČINJENICE** Bolest koronarnih arterija jest stanje koje nastaje kad se arterije koje vode krv u srce suze ili potpuno začepe naslagama ploča od guste, žućkaste tvari slične vosku. Plak ili ploče sastoje se od kolesterola, masnoće ili lipida koji nastaju u jetri i mnogih drugih vrsta stanica. Kad se prekine dotok krvi u srce, dolazi do srčanog napadaja.

Bolesti srca u SAD-u su na prvom mjestu kao uzročnik smrti, ali može se mnogo učiniti da se spriječi njihovo javljanje. Kao prvo,

održavanjem normalne razine kolesterola i triglicerida u krvi smanjit ćete rizik od srčanog napadaja. Idealno bi bilo kad bi kolesterol bio ispod 200 mg/dl. Što je još važnije, treba postojati dobar omjer između LDL-a (lipoprotein male gustoće, tj. low-density lipoprotein) ili »štetnog« kolesterola (LDL nosi kolesterol krvotokom) i HDL-a ili »korisnog« kolesterola. HDL (lipoprotein velike gustoće, tj. high-density lipoprotein) nosi kolesterol u jetru, gdje se on luči u žuč. Kako bi omjer obiju vrsta kolesterola bio pravilan, odnos između sveukupnog kolesterola i HDL-a ne bi smio prelaziti 6:1. Tako, ako je vaš sveukupni kolesterol 240, HDL bi trebao biti 40 ili više.

Trigliceridi su druga vrsta lipida na koje treba pripaziti. Žene kod kojih su trigliceridi viši od 190 mg/dl znatno su izložene riziku od srčanog napadaja. Za muškarce znak je opasnosti ako trigliceridi prelaze 400 mg/dl.

Stres i sjedeći način života glavni su čimbenici koji uzrokuju koronarne bolesti. Ipak, prehrana može biti snažno oružje u sprječavanju srčanih oboljenja.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite hranu s malo masnoća i puno vlakana (voće, povrće, cjelovite žitarice), bogatu omega-3 masnim kiselinama (skuše, losos, tunjevinu) i antioksidansima (prokulice, mrkvu, agrume).**

Američki način prehrane, koja obiluje masnoćama, glavni je krivac za srčana oboljenja. Velike količine kolesterola u hrani povećavaju koncentraciju kolesterola u krvi. I uživanje velikih količina zasićenih masnoća, tj. onih koje nalazimo u mesu i punomasnim mliječnim proizvodima, potiče nastajanje kolesterola u krvi. Zato American Heart Association (Američko udruženje za borbu protiv srčanih bolesti) preporučuje da masnoće koje tijekom dana unosite u organizam ne prelaze 30 posto od sveukupnih kalorija, a od toga bi samo 10 posto trebale biti zasićene masnoće. Predlažem da masnoće koje unosite u organizam ne čine više od 25 posto dnevnih kalorija. Osim toga, na dan unesite manje od 300 mg/dl kolesterola u organizam.



Neke su masnoće bolje od drugih. Polinezasićene masnoće, kao što je ulje šafranike, kukuruzno ili suncokretovo ulje, mogu doista pomoći u snižavanju kolesterola kad ih se upotrebljava umjesto zasićenih masnoća. Ipak, s 9 kalorija po gramu, svaka masnoća deblja, zato svojoj prehrani ne dodajte više od 2 do 3 žlice polinezasićenih masnoća na dan.

Margarin je, međutim, druga priča. Postupak pretvaranja ulja u margarin može dovesti do stvaranja transmasnih kiselina koje također mogu potaknuti nastajanje kolesterola u tijelu. Tekući margarin sadrži manje transmasnih kiselina nego tvrdi margarin, a dijetni ih ima još manje. Ipak, ako već koristite margarin, upotrebljavajte ga štedljivo.

Mnoga su ispitivanja pokazala da mononezasićene masnoće, posebno one koje nalazimo u canoli ili maslinovu ulju, mogu sniziti kolesterol a da ne snižavaju korisni ili HDL-kolesterol. Najviše će vam koristiti ako u salatu ili drugo povrće dodate 2-3 žlice tog ulja.

Omega-3 masne kiseline, koje nalazimo u ribi kao što je skuša, inćun, tuna, morski list, losos i sardina, mogu također sniziti razinu kolesterola i triglicerida u ljudi kod kojih su kolesterol i trigliceridi umjereno povišeni. Prema podacima Nacionalnog instituta za srce i pluća (National Heart and Lung Institute), već samo 1g omega-3 masnih kiselina na dan može značajno smanjiti opasnost od srčanih bolesti, kod muškaraca čak za 40 posto (vjerojatno i kod žena, ali sve donedavno one su bile isključene iz mnogih studija). Kako biste znali koliko ribe treba pojesti da unesete tu količinu omega-3 masnih kiselina u tijelo, recimo da 120 g atlantskog lososa sadrži više od 2 g omega-3 masnih kiselina, a 120 g tunjevine ima ih 0,8 g.

Vjeruje se da neki vitamini smanjuju rizik od kardiovaskularnih bolesti. Antioksidansi (betakaroten, vitamini C i E te selen) sprječavaju oksidaciju LDL-a ili »štetnog« kolesterola, koja može uzrokovati stvaranje ploča na stijenkama krvnih žila.

Mrkva, koja je bogata betakarotenom i kalcijevim pektatom, vrstom vlakana koja snižavaju kolesterol, dobar je izbor za osobe koje moraju paziti na kolesterol. Zapravo, prema rezultatima istraživanja USDA, dvije mrkve na dan mogu sniziti kolesterol čak za 20 posto. U hranu bogatu antioksidansima pripadaju prokulice, kineski kupus, papaja, dinja rebrača, agrumi i zeleno lisnato povrće.

Topiva vlakna izvrsno su sredstvo za snižavanje kolesterola. Ima ih u zobenim mekinjama, jabukama, psylliumu, ječmu i mahunarkama.

Mnoga su istraživanja dokazala da češnjak, sirov ili kuhan, može smanjiti kolesterol, pogotovo LDL-kolesterol. Pržite ga, pirjajte na maslinovu ulju, dodajte ga u začine za salatu – uvijek koristi vašim arterijama!

Ostala hranu koja snižava kolesterol:

- Suhe šljive snižuju LDL-kolesterol.
- Lucerna snižava kolesterol kod ljudi s povišenim kolesterolem.
- Krastavci u svojoj kori sadrže tvar zvanu sterol koja snižava kolesterol.
- Ljuta paprika sadrži kapsaicin tvar koja snižava kolesterol i trigliceride.
- Zeleni čaj sadrži katehine koji snižavaju kolesterol kod laboratorijskih životinja.
- Grožđe i vino sadrže resveratrol koji snižava kolesterol.

Ako vam ne pomogne samo izmijenjeni način prehrane, pokušajte uzimati vitaminske dodatke. Vitamini B, niacin i pantotenin, koji su metaboliti pantotenske kiseline, veoma snižuju kolesterol, pa i trigliceride. Dokazano je također da krom snižava trigliceride. Posavjetujte se sa svojim liječnikom o tome koji bi dodatak vama najviše odgovarao.

## Bubrežni kamenci

**ČINJENICE** Bubrezi filtriraju otpadne produkte iz krvi. Bubrežni kamenci (obično se sastoje od kalcija) prepreke su koje mogu uzrokovati upale i oštećenja. Oko 10 posto svih muškaraca i 3 posto žena ima bubrežne kamence.

Sve donedavno, ljudima koji imaju bubrežne kamence govorilo se da izbjegavaju hranu koja je bogata kalcijem. Međutim, nedavno istraživanje na Harvardu (Harvard School of Public Health) pokazalo je da bi taj savjet mogao biti potpuno pogrešan. Tijekom četverogodišnjeg istraživanja istraživači su pratili način prehrane 45.619 muškaraca koji nisu imali bubrežne kamence.



Oko 500 tih muškaraca na kraju je dobilo kamence. Zanimljivo je da su oni koji su jeli najmanje količine kalcija bili mnogo izloženiji riziku od nastanka kamenaca nego oni koji su jeli hranu bogatu kalcijem. Istraživači misle da kalcij može ometati apsorpciju oksalata, tvari u hrani kao što je špinat i rabarbara, a koja se također povezuje s nastajanjem kamenaca.

Istraživanje je također pokazalo da su muškarci koji jedu najviše voća i povrća bogatoga kalijem upola manje izloženi riziku nastajanja bubrežnih kamenaca.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu kalijem (sušene marelice, jogurt, narančin sok), kalcijem (nemasni mliječni proizvodi, bademi, sardine s kostima), pijte puno vode i jedite manje proteina životinjskog podrijetla.**

Pet obroka voća i povrća na dan mogu pomoći u sprječavanju nastanka bubrežnih kamenaca. Dobri izvori kalija jesu sušene marelice, bijeli krumpir, banane, niski grah, narančin sok i jogurt s malo masnoća, koji je također odličan izvor kalcija.

Ako pijete puno tekućine, također možete smanjiti opasnost od nastajanja bubrežnih kamenaca, čak blizu 30 posto.

Čini se da velike količine mesa ili drugih životinjskih proteina povećavaju mogućnost obolijevanja od te bolesti. Magnezij, koji nalazimo u tamnozelenom lisnatom povrću, može također pomoći u sprječavanju nastajanja bubrežnih kamenaca.

## Dijareja (Proljev)

**ČINJENICE** Dijareja – stolica koja je previše vodena ili prečesta – obično je uzrokovana nekom blagom bakterijskom ili virusnom infekcijom i prolazi sama od sebe za dan ili dva. Lijekovi za zaustavljanje dijareje vrlo su često ne samo nepotrebni nego mogu biti i kontraproduktivni jer dijareja je način na koji se tijelo samo bori protiv napadajača. Postoji, međutim, opasnost od gubljenja suviše tekućine i važnih minerala, a to može narušiti kemijsku

ravnotežu tijela. Stoga je za trajanja proljeva potrebna vrlo promišljena prehrana.

## Preporučljiva prehrana

**Pijte bistra pića i sokove, jedite laganu hranu, ponajprije onu koja sadrži puno pektina (borovnice, jabuke, banane) i nadomjestite gubitak kalija (banane).**

Budući da vaše tijelo gubi tekućinu i kalij, možete se početi osjećati pomalo umorni i »isprani«. Jedite puno bistre juhe, pijte vodu, čaj od trave i pivo od đumbira (koje je posebno dobro ako osjećate slabost) kako biste nadoknadili izgubljenu tekućinu. Kokakola ili sirup od kokakole također mogu pomoći u ublažavanju dijareje.

Pektin – vrsta topivih vlakana kojih ima u nekoj hrani, kao što su jabuke, mrkva i riža – može pomoći kod dijareje jer apsorbira vodu i tvari koje nadražuju crijeva. (Naribana jabuka, s korom, ili naribana mrkva tradicionalni je lijek za tu bolest.) Banana je također odlična zato što je ne samo izvor pektina nego sadrži i kalij koji se gubi iz tijela.

Borovnice sadrže posebne sastojke koji mogu pomoći u zaustavljanju dijareje (a sadrže i kalij).

Ako dijareja traje duže od dva dana ili ako se u stolici pojavi krv, treba odmah pozvati liječnika. To bi mogao biti znak nekoga težeg zdravstvenog problema.

## Divertikuloza

**ČINJENICE** Divertikuloza se očituje u prisutnosti divertikula, vrećastih izraslina koje se mogu stvoriti na bilo kojem dijelu gastrointestinalnog sustava, ali se obično pojavljuju na debelom crijevu. Ta bolest, koja može godinama ostati neprimijećena, često se dijagnosticira nakon klistiranja barijem. Ako se divertikuli upale, pojavljuje se divertikuloza, bolest koja može uzrokovati grčeve i dovesti do blokade crijeva. Divertikuloza je česta kod starijih ljudi koji su patili od začepljenosti. Zdrav razum nalaže da



se ona može izbjeći uživanjem hrane koja potiče uredno pražnjenje crijeva.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite mekinje (žitarice od cjelovitog zrnja), vlakna (voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke) i pijte tekućinu.**

Sve što poboljšava kretanje hrane kroz probavni sustav pomoći će u sprječavanju divertikuloze (i većine vrsta raka gastrointestinalnog trakta).

Nakon što je dijagnosticirana divertikuloza, prehrana bogata vlaknima pomoći će u sprječavanju upala koje dovode do divertikulitisa. Pšenične mekinje i druge vrste netopivih vlakana pomoći će održavanju uredne probave. Voda će pomoći omekšati stolicu i olakšati njeno kretanje kroz crijevo. Divertikulitis se, međutim, liječi drukčije: bolesnicima se daju antibiotici i hrana koja ne sadrži puno vlakana. Svatko tko boluje od divertikulitisa mora se liječiti kod liječnika, budući da kod težih slučajeva može doći i do prsnuća debelog crijeva.

## Giht

**ČINJENICE** Giht, jedna vrsta artritisa, očituje se povećanom količinom mokraćne kiseline u krvi. Posljedica je toga stvaranje kristala mokraćne kiseline u zglobovima, a to može dovesti do bolova i natjecanja, najčešće na nožnom palcu. Oko dva milijuna Amerikanaca boluje od gihta. Premda je giht nasljedan, prekomjerna težina može ubrzati pojavu bolesti. Kombinacija pravilne prehrane i lijekova može pomoći u držanju bolesti pod kontrolom.

## Preporučljiva prehrana

**Izbjegavajte hranu koja sadrži purine (iznutrice) i pijte puno vode.**

Giht se liječi preparatom alopurinolom koji kontrolira nastajanje mokraćne kiseline u tijelu. Izbacivanje nekih vrsta hrane iz

jelovnika – hrane koja obiluje purinima – može također pomoći u ublažavanju simptoma gihta, budući da tijelo pretvara purine u mokraćnu kiselinu. U hranu bogatu purinima pripadaju iznutrice, kao što su bubrezi, jetra i gušterača (svi oni sadrže puno kolestero-la), skuše i sušene mahunarke. Osim toga, ispijanje 6 do 8 čaša vode na dan može pomoći isprati mokraćnu kiselinu iz tijela, a također može pomoći u sprječavanju drugog problema što je povezan s gihtom – stvaranju bubrežnih kamenaca.

## Glavobolja

**ČINJENICE** Svatko od nas bar je jednom imao glavobolju, ali neki je ljudi imaju češće i ona je jača. Ima mnogo različitih vrsta glavobolje, koje mogu biti uzrokovane mnogim i različitim uzrocima. Glavobolje kod predmenstrualnog sindroma (PMS) uzrokovane su mjesečnim oscilacijama hormona kod žena. Glavobolje zbog živčane napetosti uzrokuje stres, a migrene, koje su genetske, nastaju kada dođe do širenja krvnih žila u mozgu. Iz nekih nepoznatih razloga migrene više pogađaju žene nego muškarce. Neke vrste hrane također kod nekih ljudi izazivaju glavobolju. Poznati su »krivci« čokolada, osvježavajuća pića koja sadrže kofein, crveno vino, dimljeno meso, neke vrste sira (cheddar) i mononatrijev glutamat, koji se obično dodaje hrani. Ako primijetite da vas nakon neke hrane boli glava, najbolje je da se te hrane odreknete ili je izbjegavate.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu magnezijem (orahe, lisnato povrće) i kalcijem (nemasne mliječne proizvode, sardine s kostima, bademe) i uzimajte B-vitamin koji pomaže protiv stresa. Popijte šalicu čaja od nane jer djeluje smirujuće.**

Kalcij i magnezij dobro djeluju protiv PMS-a, drugog poremećaja vezanog za stres, a uspješno sprječavaju i glavobolju. Nedavno istraživanje, o kojem je pisalo u časopisu Headache, pokazalo je da su žene koje su uzimale po 200 mg kalcija na dan, imale znatno manje glavobolja nego one koje ga nisu uzimale, posebno



tijekom menstruacije. Jogurt, tofu s kalcijevim sulfatom i bademi dobri su izvori kalcija.

Ako jedete dosta oraha, sjemenki i zelenog povrća ili živite u području s tvrdom vodom, vjerojatno dobivate dovoljno magnezija. Međutim, ako to nije slučaj, lako je moguće da ne dobivate dovoljne količine magnezija. Posebno ste izloženi riziku ako često pijete alkoholna pića ili uzimate diuretičke, odnosno ako ste žensko i uzimate dodatke estrogena. Drugi dobri izvori magnezija jesu mlijeko, banane, pšenične mekinje, marelice i začini curry.

Ako jedete hranu u kojoj ima malo magnezija i ako vas muče predmenstrualne glavobolje, pokušajte uzimati dodatak kalcija i magnezija (500 mg magnezija na 250 mg kalcija) sedam do deset dana prije menstruacije, sve do početka menstruacije.

Ako mislite da su vaše glavobolje povezane sa stresom, pokušajte uzimati antistresni B-vitamin. B-vitaminski su posebno dobri za borbu protiv tjeskobe i razdražljivosti.

Napokon, ako osjećate da ćete imati glavobolju, iskušajte domaći lijek koji meni pomaže. Pripremite si šalicu jakog čaja od nane, sjednite u udobnu stolicu, polagano pijuckajte čaj i opustite se. To će vrlo često otjerati glavobolju.

**UPOZORENJE** Kalcij i magnezij djeluju zajedno u tijelu: potrebno je uzimati dva puta više kalcija nego magnezija. Previše magnezija može izazvati dijareju i smetnje u radu bubrega, zato neka dnevna količina magnezija ne prelazi 1000 mg. (Zapamtite da žene s PMS-om trebaju uzimati dva puta više magnezija nego kalcija.)

## Gljivična infekcija (Kandidijaza)

**ČINJENICE** Gljivična infekcija, koja često pogađa žene, uzrokovana je gljivicama *Candida albicans* koje normalno žive u ustima, vagini i probavnom sustavu. Neke situacije mogu poremetiti ravnotežu između korisnih i štetnih bakterija u tijelu pa to uzrokuje pretjeran rast *Candida*. Posljedica je toga svrbež i neugodna upala. Otprilike svaka deseta žena pati od tih infekcija, a one se često i ponavljaju.

*Candida* također uzrokuje i soor, infekciju usta, koja često pogađa bolesnike koji boluju od AIDS-a te druge ljude kojih je imunološki sustav oslabljen.

## Preporučljiva hrana

**Jedite jogurt i hranu koja podiže imunitet (češnjak, gljive šitake).**

Jogurt je već od davnina narodni lijek protiv gljivične infekcije. Liječnica s Long Islanda, u New Yorku, provela je ozbiljno istraživanje kako bi utvrdila pomaže li jogurt kod gljivičnih infekcija. U njenu istraživanju, kod žena koje su dobivale po 240 g jogurta na dan tijekom šest mjeseci bilo je znatno manje gljivičnih infekcija nego kod onih koje ga nisu jele. Nije svaka vrsta jogurta djelotvorna protiv *Candida*. Jogurt mora sadržavati aktivne kulture *Lactobacillus acidophilus*. Bi li jogurt bio djelotvoran u sprječavanju soora kod bolesnika koji boluju od AIDS-a? Koliko znam, još nije bilo nikakvih ozbiljnih studija o tome, no ipak vrijedi pokušati – možda pomaže.

Svatko tko ima česte gljivične infekcije trebao bi se pobrinuti za dobro funkcioniranje svog imunološkog sustava. Češnjak i gljive šitake mogu pomoći u jačanju imunološkog sustava, a time i u obrani tijela od infekcija.

## Hemoroidi

**ČINJENICE** Hemoroidi su zapravo proširene vene u području anusa i rektuma. Polovica svih odraslih osoba, starijih od 50 godina, ima hemoroide. Oni su često uzrokovani debljinom ili kroničnom začepljenošću, a mogu nastati i tijekom trudnoće. Najveći je krivac za hemoroide rafinirana i industrijski obrađena hrana.



## Preporučljiva hrana

**Jedite mekinje (cjelovito zrnje, pšenične klice) i vlakna (voće, povrće, cjelovito zrnje, mahunarke), pijte puno vode, izbjegavajte ljutu papriku (feferone).**

Prehranom se može vrlo dobro spriječiti svrbež i pečenje koje prati hemoroide. Dodavanje jedne žlice neprerađenih mekinja u hranu tri puta na dan pomoći će vam da imate redovitu stolicu, a isti učinak postići ćete i ako jedete više voća, povrća i cjelovitog zrnja. Ako pijete puno vode, omekšat ćete stolicu, a to će pomoći u sprječavanju naprezanja, koje dovodi do upale hemoroida. Ako vas muče hemoroidi, nemojte jesti ljute feferone jer oni veoma nadražuju. Pića koja sadrže kofein, kao što su kava, čokolada, kola i kokakola, mogu također izazvati svrbež i upalu.

Ulje s vitaminom E (za vanjsku upotrebu) može pomoći u ublažavanju upale. Nanesite ulje na upaljeno mjesto s pomoću komadića vate.

**UPOZORENJE** Neki ljudi mogu biti alergični na ulje s vitaminom E, zato prije nego što ga upotrijebite, nanesite malo ulja na ruku i pripazite hoće li se pojaviti svrbež ili upala. Ako imate bolove ili krvarate iz rektuma, obratite se liječniku.

## Kap

**ČINJENICE** Do kapi će doći kad mozgu ponestane kisika i hranjivih tvari zbog prsnuća ili začepljenja krvne žile. Cerebralna tromboza i cerebralna hemoragija (moždana tromboza i moždano krvarenje) najčešći su uzroci kapi, a do njih dolazi zato što krvni ugrušci začepi kritičnu arteriju koja opskrbljuje mozak krvlju. Pušenje cigareta, šećerna bolest, visok krvni tlak i bolesti koronarnih arterija veoma povećavaju opasnost od kapi. Recept za sprječavanje kapi jest prestanak pušenja, liječenje dijabetesa, održavanje krvnog tlaka na normalni i sprječavanje stvaranja ploča na stijenkama arterija, koje uzrokuju bolesti koronarnih arterija. Osim toga, određene vrste hrane pružaju dodatnu »zaštitu od kapi«.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama (mor-ski grgeč, skuša, losos), vitaminom E (bademi, pšenične klice, prokulice), kumarinom (ima ga u voću i povrću) te selenom (češnjak, luk i prokulice).**

Omega-3 masne kiseline, kojih ima u ribi, pomažu u sprječavanju stvaranja krvnih ugrušaka tako što snizuju razinu fibrinogena u krvi, tvari koju tijelo proizvodi i koja je neophodna za pravilno zgrušavanje krvi. Previše fibrinogena može dovesti do stvaranja krvnih ugrušaka koji mogu začepiti arteriju što opskrbljuje mozak krvlju i tako prouzročiti kap. RIBE kao što su losos, skuša i sardina bogate su omega-3 masnim kiselinama.

Vitamin E sprječava stvaranje opasnih krvnih ugrušaka. Dobri su mu izvori: pšenične klice, zeleno lisnato povrće, bademi i biljno ulje.

Kumarini, tvari kojih ima u mnogim vrstama voća i povrća, kao što su peršin, agrumi i zrnje žita, također su prirodni razrjeđivači krvi.

Češnjak sadrži tvar zvanu ahoen, koja također sprječava stvaranje krvnih ugrušaka.

Selen također može štititi od kapi. Države u SAD-u s najmanjom količinom selena u tlu imaju najveći broj slučajeva kapi – tzv. jugozapadni Pojas kapi (Stroke Belt). U hranu bogatu selenom pripada češnjak, školjke, žitno zrnje i piletina. Pomanjkanje kalcija također se povezuje s pojavom kapi. (Vidi str. 56, Kalcij.)

## Karijes

**Činjenice** Zubni karijes nastaje kao posljedica raspadanja šećera u ustima, zbog čega dolazi do stvaranja kiseline koja nagrizi zubnu caklinu. Slatkiši su glavni krivac, ali to su također bilo koji drugi ugljikohidrati, posebno hrana koja je ljepljiva pa se lijepi za pukotine i udubine zubi. Čips od krumpira, jela za grickanje, napravljena od sira, i sušeno voće vrsta su hrane koja se može dugo zadržati u ustima. Karijes se može spriječiti dobrim i pravilnim pranjem te četkanjem zubi.



## Preporučljiva hrana

**Izbjegavajte slatkiše, četkajte zube poslije »ljepljive« hrane, pijte zeleni čaj, žvačite sjeme kardamoma. Mogući lijek budućnosti: slatki korijen.**

Najbolji način izbjegavanja karijesa jest održavanje higijene usta na što je moguće višoj razini. Ako si priuštite slatkiše, operite zube odmah nakon jela. Izbjegavajte »cuclati« bombone ili žvakati žvakaće gume jer što se slatkiš duže zadržava u ustima, to veću štetu može prouzročiti. (Izbjegavajte i žvakaće gume bez šećera. One doduše ne uzrokuju karijes, ali mogu »uzburkati« želudac.) Ne pijuckajte zaslađena pića, kao što su kola, kava ili čaj.

Na drugoj strani svijeta ljudi već tisućama godina sprječavaju karijes tako da, kao Japanci, »isplahnju« desert zelenim čajem. Istraživači su nedavno iz japanskog čaja izolirali tvari koje uništavaju bakterije *Streptococcus mutans* koje mogu uzrokovati karijes. U Indiji obično završavaju objed zdjelicom začina, kao što je sjeme kardamoma, koje ljudi tamo žvaču već tisućama godina. Na Sveučilištu Berkeley u Kaliforniji nedavno je neki znanstvenik, koji je istraživao kardamom zbog njegovih potencijalnih ljekovitih svojstava, otkrio da taj začim sadrži tvari koje imaju antibiotsko djelovanje na bakterije što uzrokuju karijes. Možemo dakle očekivati paste za zube i vodicu za usta s mirisom kardamoma!

Možda će se, u vrlo bliskoj budućnosti, pojaviti na tržištu neki oblik slatkog korijena kojim ćemo sprječavati nastanak karijesa. Glicirizin, tvar koja se nalazi u slatkom korijenu, usporava i sprječava karijes. Na žalost, slatkiši s okusom slatkog korijena koje prodaju na tržištu u SAD-u neće vam pružiti istu zaštitu jer oni sadrže premalo slatkog korijena i često su zaslađeni anisom. Ipak, u Europi se slatki korijen već prodaje kao lijek za zaštitu zubi od karijesa, a on štiti i od raka i upala.

**UPOZORENJE** Ljudi koji imaju visok krvni tlak ili teškoće sa srcem trebaju izbjegavati slatki korijen jer on iscrpljuje zalihe kalcija iz tijela.

## Katarakta

**ČINJENICE** Katarakta je tamna mrena koja se može stvoriti na lećama oka i tipična je za starije ljude, a može dovesti do zamućenog (slabijeg) vida. Katarakta je jedan od glavnih uzroka sljepoće u starijih ljudi.

### Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu betakarotenom (špinat, slatki krumpir, tikvice) i vitaminom E (prokulice, bademe, pšenične klice).**

Dvanaestogodišnje proučavanje medicinskih sestara, koje su proveli istraživači sa Sveučilišta Harvard, pokazalo je da su žene koje jedu voće i povrće bogato karotenom za 39 posto manje izložene riziku od obolijevanja od katarakte nego one koje to ne jedu. Čini se da najbolju zaštitu od katarakte pružaju špinat, slatki krumpir i tikvice (sve su to jela s popisa »Sto najboljih«). Istraživači pretpostavljaju da karoten štiti od oksidativnih oštećenja proteina u očnim lećama. Zanimljivo je da mrkva, koja obiluje betakarotenom, nije čak ni uvrštena na popis hrane koja ima zaštitno djelovanje protiv katarakte pa to istraživače navodi na pomisao da je neka druga vrsta karotena, a ne betakaroten, odgovorna za sprječavanje katarakte. Bilo kako bilo, špinat, slatki krumpir i tikvice također su bogati betakarotenom, zato će odgovor na to pitanje ostati tajna sve dok se ne obave daljnja istraživanja.

Finski su istraživači u svojoj studiji otkrili da ljudi sa sniženom koncentracijom betakarotena i vitamina E imaju gotovo dva puta veću vjerojatnost da će oboljeti od katarakte nego oni koji tih tvari imaju više u krvi. I vitamin E i betakaroten jesu antioksidansi koji sprječavaju slobodne radikale da uzrokuju oštećenja očnih stanica.

## Krvarenje iz desni

**ČINJENICE** Mekane desni koje krvare mogu biti znak bolesti desni i svatko tko ima takav problem trebao bi se obratiti stomatologu. No krvarenje iz desni u mnogim je slučajevima posljedica



pomanjkanja nekih hranjivih tvari, posebno bioflavonoida rutina, koji pomaže u jačanju sitnih krvnih žila zvanih kapilare. Rutin se, zajedno s drugim bioflavonoidima, dodaje dodacima C-kompleksa i prisutan je u mnogim vrstama hrane bogate C-vitaminom.

## Preporučljiva hrana

**Jedite heljdu (kašu) i agrume (naranče, limun, mandarine).**

Bioflavonoidi su prisutni u biljnoj hrani, posebno u voću, povrću, orasima i sjemenkama. Rutina ima veoma mnogo u kaši od heljde. Za liječenje desni koje krvare jedite više hrane bogate flavonoidima i/ili uzimajte dodatke C-kompleks vitamina s rutinom.

## Kseroftalmija (Noćno sljepilo)

**ČINJENICE** Kod kseroftalmije su rožnica i očna sluznica sasušene i istrošene. To je uzrokovano pomanjkanjem vitamina A i može dovesti do noćnog sljepila.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu betakarotenom (žuto i narančasto povrće i voće te tamnozeleno lisnato povrće).**

Vitamin A s proteinom tvori u oku vidni pigment, tvar koja nam omogućuje da vidimo noću. Zato, da sačuvate dobar vid, dnevni i noćni, jedite puno hrane bogate betakarotenom, kao što su marelice, prokulice, slatki krumpir, mango, bundeve i tikvice. (Betakaroten se pretvara u vitamin A onda kad ga tijelo treba.)

## Mučnina

**ČINJENICE** Mučnina ili osjetljiv želudac tijekom putovanja automobilom (pogotovo pri vožnji po brdovitim predjelima) ili zrako-

plovom uzrokovana je smetnjama u srednjem uhu. Lijek star 3000 godina može vam pomoći!

## Preporučljiva hrana

### Đumbir.

Đumbir, biljka koja se u kineskoj medicini često upotrebljava, snažno je sredstvo protiv mučnine. Kako biste brzo pripremili čaj od đumbira, stavite nekoliko narezanih komadića svježeg korijena đumbira u čajnik i i lagano ga kuhajte u vreloj vodi oko 10 minuta. Šalica ili dvije tog napitka olakšat će mučninu. Kapsule od đumbirova korijena također se mogu nabaviti u većini trgovina zdravom hranom i vrlo su djelotvorne.

## Obična prehlada

**ČINJENICE** Prehlada je virusna infekcija koja uzrokuje upalu sluznica u nosu, grlu i dišnim putovima. Prosječna prehlada traje oko tjedan dana, a ovisno o težini, može imati za posljedicu grlobolju, glavobolju, bolove u tijelu, curenje iz nosa i kašalj.

Jedna od najvećih ironija suvremene medicine jest da može izliječiti mnoge složene, po život opasne bolesti, ali ne može izliječiti običnu prehladu niti je može spriječiti. Prehlade su uzrokovane s toliko različitih virusa da, baš kada čovjek postane otporan na jedan, pojavi se neki drugi. Prosječno se čovjek prehladi tri do šest puta na godinu, ali ima nekoliko stvari koje je dobro znati kako biste situaciju okrenuli u svoju korist.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite hranu bogatu vitaminom C (jagode, naranče, dinje rebrače), cinkom (ostrige, pšenične klice, janjetinu), ljutu papriku i pileću juhu.**

Vaša najbolja obrana od virusnih infekcija jest jak imunološki sustav. Uravnotežena prehrana, bogata tvarima koje prirodno podižu imunitet, kao što su vitamini A, C, E i B<sub>6</sub>, povećat će vašu



otpornost na prehlade. Imajte također na umu da slabokrvnost smanjuje sposobnost tijela da se bori protiv prehlade ili bilo koje druge infekcije, zato jedite hranu u kojoj ima dovoljno željeza (meso, grah i sušeno voće) i folne kiseline (pšenične klice, sjemenke bundeve, šparoge).

Ako ste se već prehladili, C-vitamin će vam pomoći ublažiti simptome i skratiti trajanje bolesti. Jedite puno hrane bogate C-vitaminom (uglavnom voće i povrće, uključujući slatku crvenu papriku, narančin sok, prokulice, dinju rebraču, grejp, cvjetaču, mango itd.). Ja obično uzimam po 1000 mg vitamina C-kompleks dva puta na dan. Kad osjetim da dolazi prehlada, povećavam dozu na 1000 mg svaki sat. Preporučujem vam da uzmete onu vrstu vitamina C koji je najblaži za želudac.

Kad ste prehladeni, jedite čili ljute paprike. Ljute su paprike izvrstan dekongestiv. Priuštite si sečuansku ili meksičku kuhinju!

Topla pileća juha također će vam pomoći u otapanju sluzi, koja uzrokuje začepljenost. (U mnogim se bolnicama topla pileća juha koristi, uz ostalu terapiju, kao dio službene terapije bolesnika s upalom pluća.) Osim toga, pileća juha može imati blago antibiotsko djelovanje protiv infekcija.

I posljednje, premda ne i najmanje važno, tablete cinka, koje se prodaju u mnogim ljekarnama i trgovinama zdravom hranom, mogu u mnogim slučajevima pomoći u ublažavanju simptoma i skratiti trajanje prehlade. Cink djeluje samo ako ga uzmete odmah na početku prehlade. Sišite (nemojte žvakati) po jednu tabletu cinka (15 mg) svaka dva sata, do četiri puta na dan. Ne uzimajte cink na prazan želudac.

## Osteoporoza

**ČINJENICE** Osteoporoza je uzrokovana stanjivanjem ili trošenjem kostiju, a to može rezultirati ozbiljnim gubitkom koštane mase i gustoće, zbog čega kosti postaju osjetljivije na frakture. Područja koja su posebno osjetljiva jesu kralježnica, kukovi i laktovi. Oko 15-20 milijuna Amerikanaca boluje od osteoporoze (većina njih jesu starije žene). Osteoporoza je uzrok oko 1,3 milijuna fraktura na godinu. Osteoporoza pogađa osobe starije životne dobi, kada se počinje gubiti više koštane mase nego što je tijelo proizvede. Ako



pogledamo presjek kosti pod jakim mikroskopom, vidjet ćemo da je ona zapravo poput spužvastog proteinskog kalupa (matrice) koji je prožet ponajprije solima kalcija i fosfora, te manjim količinama natrija, magnezija, cinka, joda, fluora i drugih elemenata u tragu. U kosti se stalno odvija aktivnost: koštano se tkivo neprestano stvara, razgrađuje i mijenja. Osteoklasti su stanice koje razgrađuju kosti, a osteoblasti stanice koje ih izgrađuju. U djetinjstvu i ranoj odrasloj dobi osteoblasta, koji izgrađuju kosti, ima više nego osteoklasta koji ih razgrađuju. Stvara se više koštane mase nego što se razgradi, a posljedica je toga da tada nastaje najveća količina koštane mase. Koštana je masa muškaraca za 30 posto gušća od koštane mase žena, a kod Afroamerikanaca oba spola koštana je masa približno za 10 posto gušća nego kod bijelaca. Kad se dosegne najveća količina koštane mase, a to je u dobi između 25 i 30 godina, proces se ustaljuje i koštana masa ostaje približno jednaka. Oko četrdesete godine života, međutim, osteoklasti (koji razgrađuju kosti) po broju nadmašuju osteoblaste (koji izgrađuju kosti) i počinjemo zamjećivati stanjivanje kostiju, pogotovo kod žena bjelkinja. Zašto se to događa? Čini se da je kod žena uzrok smanjenje količine estrogena, koje se javlja oko četrdesete godine života. Ono otežava tijelu apsorpciju kalcija iz hrane. Osim toga, nekoliko je istraživanja pokazalo da stariji naše tijelo ne može više tako učinkovito iskorištavati vitamin D, a to također utječe na apsorpciju kalcija.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu kalcijem (nemasni mliječni proizvodi, tofu napravljen s kalcijevim sulfatom, konzervirani losos s kostima), vitaminom D (masna riba, obogaćeno mlijeko), borom (suhe šljive, drugo sušeno voće) i proizvodima od soje (tofu, juha miso).**

Postoje neki dokazi da hrana bogata kalcijem može usporiti gubitak koštane mase. Zato je vrlo važno da djevojke i žene jedu dovoljno hrane koja je bogata kalcijem. (Posebice je važno da djevojke koje odrastaju uzimaju dovoljno kalcija jer se u to doba stvara najveća količina koštane mase.) Ako niste alergični na mlijeko, proizvodi od nemasnog mlijeka odličan su izvor kalcija.



Nemasni jogurt, koji sadrži gotovo 30 posto RDA za kalcij, posebno je pogodan za želudac. Osim toga, tofu (ako se priprema s kalcijevim sulfatom), konzervirani losos i sardine s kostima, obogaćene žitarice (još korisnije uz šalicu nemasnog mlijeka) i lisnato zeleno povrće, kao što su kelj i prokulice, također su dobri izvori kalcija.

Vitamin D bitan je za apsorpciju kalcija. Dobri izvori vitamina D jesu obogaćeni mliječni proizvodi i riba.

Jedan drugi mineral, bor, također može pomoći u sprječavanju osteoporoze jer povećava količinu estrogena u krvi. Sušeno voće, kao što su suhe šljive i marelice, odlični su izvori bora.

Zrnje soje i proizvodi od soje, kao što je tofu, također su bogati fitoestrogenima, tj. tvarima koje su slične hormonima i koje oponašaju djelovanje estrogena kod ljudi. Neka istraživanja pokazuju da fitoestrogeni mogu olakšati neke od neugodnijih simptoma menopauze te da čak mogu štititi žene od nekih oblika raka. Još nisu provedena istraživanja o tome mogu li biljni estrogene pomoći u sprječavanju osteoporoze, ali – kao što je moja baka znala reći za pileću juhu – »Ne može naškoditi!«, a to je bilo davno prije nego što su istraživači otkrili da je ona snažan lijek.

## Peludna groznica

**ČINJENICE** Peludna je groznica uzrokovana preosjetljivošću na pelud koja izaziva alergijsku reakciju. Imunološki sustav tijela pokušava se obraniti od alergena tako što proizvodi antitijela, koja bi ga trebala napasti. Kemijske tvari zvane histamini oslobađaju se u krvotok. Posljedica je toga začepljen nos, suzne oči i opći osjećaj neugode.

## Preporučljiva prehrana

### Uzimajte dodatke vitamina C.

U ovom slučaju, vitamin C može biti koristan. Istraživanja su pokazala da velike količine vitamina C mogu smanjiti količinu histamina u tijelu čak za 40 posto, a to zasigurno uklanja osjećaj neugode koji prati peludnu groznicu. Kako biste se obranili od napadaja peludne groznice, pokušajte uzimati po 1000 mg C-vita-

mina dva puta na dan, tijekom dva tjedna. Uz tu količinu C vitamina kod nekih će se ljudi možda pojaviti uznemirenost želuca ili suhoća nosa. Ako se to dogodi, prekinite uzimanje. Kalcijev askorbat, oblik C-vitamina, pomoći će nam da riješimo taj problem, tj. uzimat ćemo ga umjesto C-vitamina.

## Psorijaza

**ČINJENICE** Psorijaza je česta kožna bolest koja pogađa oko 1 posto stanovništva, a očituje se u razmnožavanju stanica vanjskog sloja kože. To ima za posljedicu crvene mrlje prekrivene bjelkastim ljuskama na laktovima, koljenima, nogama, vlasištu i drugim dijelovima tijela. Uzrok psorijaze je nepoznat. Ipak, postoji nasljedna sklonost toj bolesti. Nekoliko čimbenika može potaknuti nastanak psorijaze, a to su: stres, infekcije grla i ubrzano debljanje. Premda nema lijeka za psorijazu, hrana i vitaminska terapija mogu pomoći u ublažavanju njenih simptoma.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama (skuše, losos, tunjevina), vitaminom D (obogaćeno mlijeko, riba), psoralenima (voće i povrće) te selenom (češnjak, crveno grožđe, cjelovito zrnje žita). Zadržite normalnu tjelesnu težinu.**

Na bolesnicima koji boluju od psorijaze desetljećima su iskušavane različite dijetе, ali bezuspješno. Usprkos tome, postoji slaganje oko toga da prehrana s malo masnoća (posebno s malo zasićenih masnoća) može pomoći u ublažavanju simptoma bolesti. Zapravo, prema rezultatima jednog malog istraživanja, kod ljudi koji su jeli puretinu umjesto drugih vrsta mesa stanje se znatno popravilo. Istraživači nisu mogli reći je li puretina bila doista uzrok poboljšanja, ili je ono nastupilo zbog izbjegavanja drugih vrsta mesa koje sadrže više zasićenih masnoća.

Omega-3 masne kiseline, kojih ima u ribi i ulju lanenih sjemenki, mijenjaju kemijske reakcije tijela što izazivaju onu vrstu upalnih reakcija za koje se vjeruje da uzrokuju psorijazu. Zato



treba jesti više ribe ili uzimati dodatke omega-3 masnih kiselina kako bi se spriječilo izbijanje psorijaze.

Riba također sadrži vitamin D, koji se sada upotrebljava za liječenje teških slučajeva psorijaze. Bolesnicima koji boluju od psorijaze već stoljećima se preporučuje sunčanje (mnogi koriste posebne kvarc-lampe) i, doista, izlaganje suncu može katkad čudesno ukloniti crvene mrlje, karakteristične za psorijazu. Danas bolesnicima koji boluju od psorijaze liječnici propisuju sintetički oblik vitamina D. Ako bolujete od psorijaze, porazgovarajte sa svojim liječnikom o tom načinu liječenja. Psoraleni, spojevi kojih ima u povrću kao što je celer, peršin, zelena salata, citron i limun, čine kožu osjetljivijom na sunce pa to može pomoći bolesnicima koji boluju od psorijaze. Zapravo se sintetički psoraleni (za vanjsku ili oralnu upotrebu) mogu propisati bolesnicima koji boluju od psorijaze kako bi se pojačalo djelovanje liječenja pomoću kvarc-lampe.

Iznenadno dobivanje ili gubljenje težine može izazvati izbijanje psorijaze. Pokušajte zadržati normalnu težinu, a ako ste na dijeti, izbjegavajte »nagle« dijetе – gubite kilograme polako i razumno.

Bakterijske infekcije, kao što su upale grla ili gljivične infekcije, mogu također uzrokovati izbijanje psorijaze. Ako imate psorijazu, javite se liječniku ako dobijete upalu grla ili gljivičnu infekciju. U tom slučaju, antibiotici ili lijek protiv gljivica spriječit će napadaj psorijaze. Preventiva je ipak najbolji lijek, zato se nemojte zapustiti. Jeditе hranu bogatu vitaminom C, vitaminom B<sub>6</sub>, vitaminom E i betakarotenom, koji će pomoći u održavanju i djelovanju vašeg imunološkog sustava s maksimalnom snagom. Ako ste pod velikim stresom, uzmite dodatke vitamina B-kompleksa.

Selen, kojega ima u luku, češnjaku, piletini, morskim plodovima, pšeničnim klicama, mekinjama, tunjevini, rajčicama i prokulicama, može pomoći protiv ljuskave prhuti, koja je tako česta kod psorijaze. Ako na vašem jelovniku nema te hrane, preporučujem vam da uzmete dodatak od 100 do 200 mcg selen na dan.

## Rak debelog crijeva i rektuma

**ČINJENICE** U Africi je rak debelog crijeva i rektuma rijetka bolest, a u SAD-u te su bolesti poprimile razmjere epidemije. Prema



podacima Američkog društva za borbu protiv raka (American Cancer Society), 1990. g. bilo je 155.000 novih slučajeva raka debelog crijeva i rektuma, dijagnosticiranih u SAD-u, a oko 61.000 ljudi umrla je zbog tih bolesti. Premda se čini da u nekim slučajevima genetsko naslijeđe također ima određenu ulogu, samo 8 posto od svih slučajeva raka može se pripisati nasljednim faktorima. Zapravo, većina stručnjaka vjeruje da bi prehrana mogla biti glavni krivac za tu bolest.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite manje masnoća, više voća i povrća, više hrane bogate folnom kiselinom (sušeni grah, pšenične klice, šparoge) i kalcijem (nemasni mliječni proizvodi, sardine s kostima, tofu s kalcijevim sulfatom). Izbjegavajte soljena, sušena ili dimljena jela.**

Nekoliko epidemioloških studija dokazuje da hrana s puno masnoće povećava opasnost od nastanka te vrste raka. Istraživači sa Sveučilišta Harvard ispitivali su prehranu više od 7000 muškaraca. Došli su do zaključka da je vjerojatnost dobivanja polipa na debelom crijevu (to je često predznak raka) bila četiri puta veća kod onih koji su jeli najviše hrane bogate zasićenim masnoćama i najmanje hrane bogate vlaknima negoli kod onih koji su jeli puno hrane bogate vlaknima, a malo hrane bogate masnoćama. Zašto su masnoće štetne? Masnoća potiče oslobađanje žučnih kiselina iz žučnog mjehura. Masnoća i žuč putuju kroz probavni sustav u debelo crijevo, gdje bakterije pretvaraju žučne kiseline u tvari poznate pod nazivom sekundarne žučne kiseline. Sekundarne žučne kiseline jesu kokarcinogeni, tj. one mogu izazvati promjene u stanicama na stijenkama probavnog sustava, koje mogu dovesti do raka.

Konзумiranje više netopivih vlakana (iz mekinja, voća i povrća te mahunarki) također će vam pomoći u zaštiti od raka. Vlakna ubrzavaju prolaz hrane kroz probavni sustav i tako smanjuju vrijeme izlaganja nekim prirodnim karcinogenima. Vlakna također vežu žučne kiseline i tako ih sprječavaju da nadražuju stijenke debelog crijeva.



Nekoliko studija dokazuje da su ljudi koji jedu puno voća i povrća mnogo manje izloženi opasnosti od raka debelog crijeva i rektuma. Ta je hrana ne samo dobar izvor vlakana nego je također bogata betakarotenom i drugim zaštitnim tvarima.

Folati (folna kiselina) mogu također štititi od te i drugih vrsta raka. Istraživači su proučavali prehranu 372 ljudi s rakom rektuma i 372 ljudi koji nisu imali rak. Ljudi koji nisu bolovali od raka rektuma jeli su više hrane bogate folatima nego oni koji su imali rak. Folata ima mnogo u zelenom lisnatom povrću, kao što su špinat i šparoge.

Čini se da kalcij također štiti od raka debelog crijeva i rektuma. U nedavnom finskom istraživanju pokazalo se da povećano uzimanje kalcija znatno smanjuje stopu mijenjanja stanica u stijenka debelog crijeva. Pokusima »in vitro« utvrđeno je da kalcij (slično kao i vlakna) veže žučne kiseline. Dobri izvori kalcija jesu proizvodi od nemasnog mlijeka, kelj i losos s kostima.

Soljena, sušena i dimljena hrana može potaknuti nastajanje karcinogenih tvari u tijelu, koje potiču rast tumora u probavnom sustavu.

## Rak dojke

**ČINJENICE** Porast oboljenja od raka dojke poprima uznemirujuće razmjere: 1990. g. dijagnosticirano je 150.000 novih slučajeva. Procjenjuje se da tijekom godine oko 44.000 žena umire od te bolesti. Svaka će deveta žena oboljeti od raka dojke. Pomnjlivo samopregledavanje i mamografija jednom na godinu, nakon navršene 50. godine života (ili i prije, posebice žene koje su izložene riziku, tj. one kojih su majke, sestre ili bake imale rak dojke) – nužne su mjere opreza koje treba poduzeti poradi sprječavanja te vrste raka. Ipak, prehrana može također odigrati važnu ulogu.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu betakarotenom (mango, breskve, špinat), omega-3 masnim kiselinama (tunjevina, sardine, grgeč), proizvode od soje (tofu, zrnje soje), hranu bogatu**



**vitaminom C (agrumi, grašak, prokulice), povrće iz porodice krstašica (kelj pupčar, kineski kupus) i pšenične mekinje.**

Priroda je prepuna »lijekova« koji mogu pomoći u sprječavanju raka dojke.

Istraživanja pokazuju da žene koje boluju od raka dojke imaju manju koncentraciju betakarotena u krvi i C-vitamina. Uživanje više žutog i crvenog voća te lisnatog zelenog povrća, koje je bogato i vitaminom C i betakarotenom, može pomoći u smanjivanju rizika od raka dojke.

Žene koje boluju od raka dojke imaju višu razinu estrogena u krvi od normalne. Estrogen može pospješiti rast određenih vrsta tumora osjetljivih na estrogen, posebice tumora dojke i reproduktivnog sustava. Bilo koja tvar koja snižava ili kontrolira razinu estrogena u krvi može pomoći u sprječavanju određenih vrsta raka dojke. Indoli, spojevi koje nalazimo u povrću iz porodice krstašica, kao što su kupus, prokulice i kelj pupčar, mogu spriječiti rak dojke deaktiviranjem sastojaka estrogena koji potiču rast tumora. Prokulice također sadrže sulforafan, drugi sastojak koji može spriječiti karcinogene da ne uništavaju zdrave stanice.

Nedavno je American Health Foundation sponzorirala jedno istraživanje u kojem je ustanovljeno da su žene koje su jele pšenične mekinje imale manju količinu estrogena u krvi, a to je, po mišljenju istraživača, smanjilo njihov rizik od obolijevanja od raka dojke.

Soja i proizvodi od soje (mlijeko od soje, tofu i sl.) mogu također zaštititi od raka dojke. Istočnjačke žene, koje jedu puno proizvoda na bazi soje, imaju za 10 do 15 posto manje estrogena u krvi nego Europljanke i manju stopu oboljenja od raka dojke. Soja sadrži izoflavone koji se u tijelu mijenjaju u tvar sličnu estrogenu, zvanu eukol. Eukol deaktivira snažni estrogen – estradiol, koji je temeljni sastojak estrogena, sprječavajući tako da se on veže na stanice koje su osjetljive na estrogen i potakne rast tumora.

Limonen, sastavni dio citrusnog ulja, koči rast tumora dojki kod laboratorijskih štakora. Potrebna su daljnja istraživanja da bi se ustanovilo ima li on isti učinak na ljude. Ali i dok nismo posve sigurni u to, dobro je jesti puno naranči, grejpa i mandarina.

Nekoliko je istraživanja također potvrdilo da omega-3 masne kiseline, kojih ima u ribljem ulju i sjemenkama lana, koče rast



tumora u životinja, uključujući i tumor dojki. Nasuprot tome, omega-3 masne kiseline koje nalazimo u većini polinezasićenih biljnih ulja tvore tvar zvanu transmasne kiseline, za koje se čini da potiču rast tumora.

Godinama se već vode burne i kontroverzne rasprave o utjecaju masnoća u prehrani na pojavu raka dojki. Jedno opširno istraživanje, izvršeno na tisućama medicinskih sestara, dovelo je do zaključka da količina masnoće u hrani ne igra nikakvu ulogu s obzirom na opasnost od obolijevanja od raka dojke. Međutim, istraživanje o kojem su objavljeni podaci u Journal of the National Cancer Institute pokazuje da masnoće ipak utječu na pojavu raka dojke kod žena. Istraživači su zamijetili da su žene koje su bolovale od tumora dojki i koje su prije operacije jele masnu hranu, nakon operacije češće ponovno dobivale rak dojki negoli one koje su jele manje masnu hranu. Čini se da su za to glavni krivac bile zasićene masnoće. Žene koje su imale rak dojke trebale bi ograničiti uživanje masnoća.

## Rak grlića maternice

**ČINJENICE** Američko društvo za borbu protiv raka (American Cancer Society) procjenjuje da se u SAD-u svake godine pojavi približno 13.500 novih slučajeva raka grlića maternice te da otprilike 6000 žena umire od te bolesti. Zahvaljujući Papa-testu, većina slučajeva rano se otkrije i prognoza je dobra. Ipak, prevencija je još uvijek najbolji lijek, a prehrana može biti snažno oružje u borbi protiv te vrste raka.

### Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu betakarotenom (slatki krumpir, mrkvu, kelj), likopenom (crveni grejp, crvenu papriku, rajčice), folnom kiselinom (šparoge, špinat, pšenične klice) i vitaminom C (dinju rebraču, cvjetaču, jagodičasto voće).**

Opsežno istraživanje, izvršeno u četiri latinskoameričke zemlje, pokazalo je da žene s najmanjom koncentracijom betakarotena u krvi imaju veću vjerojatnost obolijevanja od raka grlića maternice

nego one s najvećom. To je istraživanje također pokazalo da vitamin C može imati zaštitno djelovanje protiv raka grlića maternice. Jedite puno narančastog i žutog voća i povrća te zelenog lisnatog povrća i opskrbit ćete se dovoljnom količinom vitamina.

Na Sveučilištu u Chicagu (School of Public Health at the University of Chicago) izvršeno je istraživanje koje je utvrdilo vezu između količine likopena, karotenoida koji se nalazi u hrani kao što su rajčice i crveni grejp, te raka grlića maternice. Kod žena s najmanjom količinom likopena češće su se primjećivali rani znaci raka grlića maternice nego kod onih s više likopena u krvi.

Čini se da folna kiselina također štiti od raka grlića maternice. Istraživači sa Sveučilišta u Alabami uspoređivali su 294 žene kod kojih je dijagnosticirana displazija stanica grlića maternice, odnosno pretkancerozno stanje. Ustanovili su da je najveća vjerojatnost za nastanak abnormalnih stanica bila prisutna kod žena koje su imale najmanje folne kiseline. Istraživači vjeruju da folna kiselina na neki način štiti od virusa HPV-16, koji katkad uzrokuje rak grlića maternice. Kvasac, sušeni grah, špinat, šparoge, pšenične klice i sjemenke suncokreta dobri su izvori folne kiseline.

## Rak gušterače

**ČINJENICE** Gušterača je žlijezda koja leži ispod želuca. Rak gušterače najčešći je kod starijih ljudi, a muškarci obolijevaju češće nego žene. Pušenje i uživanje alkohola povećava mogućnost obolijevanja od te vrste raka. Nekad se vjerovalo da kava predstavlja rizični faktor za rak gušterače, ali nedavna istraživanja odbacuju tu tvrdnju.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu likopenom (crveni grejp, crvenu papriku, rajčice) i vitaminom C (dinju rebraču, lubenice, papaju).**

Likopen je karotenoid koji nalazimo u rajčicama, crvenoj paprici i crvenom grejpu. Iz istraživanja je poznato da ljudi koji



obole od raka gušterače imaju niže koncentracije likopena u krvi nego oni koji ne boluju od te bolesti.

Druga istraživanja pokazuju da ljudi koji jedu hranu bogatu vitaminom C te voće (koje sadrži vitamin C i likopen) također manje obolijevaju od raka gušterače nego oni koji ne jedu takvu hranu.

Premda nema jamstva da će vitamin C ili likopen spriječiti nastajanje raka gušterače, zasigurno je razumno uključiti ih u svoju prehranu.

## Rak mokraćnog mjehura

**ČINJENICE** Rak mokraćnog mjehura, najčešći zloćudni tumor mokraćnog sustava, najviše pogađa ljude između 50. i 70. godine života. Svake godine otkrije se gotovo 50.000 novih slučajeva. Pušenje i izloženost određenim industrijskim kemikalijama veoma povećavaju rizik od obolijevanja od te vrste raka.

### Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu vitaminom C (bijeli krumpir, prokulice, šparoge), likopenom (crveni grejp, rajčice, crvenu papriku) i betakarotenom (dinju rebraču, kelj, zelenu salatu).**

Nekoliko je istraživanja pokazalo da vitamin C koči nastajanje nitrozamina u ustima i probavnom sustavu. Nitrozamini su tvari što mogu potaknuti rast kanceroznih tumora koji mogu pospješiti nastajanje raka mokraćnog mjehura.

Druga ispitivanja pokazuju da ljudi koji boluju od raka mokraćnog mjehura imaju manju koncentraciju betakarotena u krvi nego oni koji ne boluju od te bolesti. Osim toga, ljudi koji boluju od raka mokraćnog mjehura imaju nižu razinu likopena u krvi od normalne. Likopen je karotenoid koji nalazimo u rajčicama, crvenom grejpu i crvenoj paprici.

Uživanjem mnogih vrsta voća i povrća osigurat ćete dovoljno betakarotena i vitamina C, koji vas štite od raka mjehura. Osim toga, ljudi koji imaju kronične upale mokraćnog mjehura izloženiji su riziku od obolijevanja od raka mjehura nego drugi. Zato, ako zamijetite bilo kakve simptome, primjerice pečenje pri mokrenju

ili krv u mokraći, koji mogu biti znak infekcije, obratite se svom liječniku. Velike količine soka od brusnica također će pomoći u sprječavanju bakterija da se zalijepe za stijenke mokraćnih putova i tako izazovu infekciju.

## Rak pluća

**ČINJENICE** Rak pluća je u porastu, posebno među ženama. Pušenje je uzrok za većinu od 142.000 smrti zbog raka pluća na godinu, ali način prehrane može također imati važnu ulogu.

### Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu betakarotenom (slatki krumpir, kineski kupus, tikvice), vitaminom C (dinju rebraču, jagode, sok od brusnica), vitaminom E (pšenične klice, prokulice, bademe), folnom kiselinom (šparoge, sušeni grah, sjemenke suncokreta) i vitaminom B6 (obogaćene žitarice, piletinu, nemasnu govedinu).**

Jedna opširna studija na John Hopkins School of Hygiene and Public Health pokazala je da ljudi s niskom koncentracijom betakarotena i vitamina E u krvi imaju veću stopu oboljenja od raka pluća. U hranu bogatu betakarotenom pripada zeleno lisnato povrće (koje također sadrži vitamin E) te žuto i zeleno voće i povrće. Dobri izvori vitamina E jesu cjelovito zrnje, pšenične klice, pečeni slatki krumpir, bademi i maslac od kikirikija (koji također obiluje masnoćama, zato pripazite na količinu). Zeleni čaj, koji piju Japanci, također štiti od raka pluća.

Jedite hranu bogatu C-vitaminom. Nekoliko je istraživanja pokazalo da ljudi koji jedu više vitamina C manje obolijevaju od raka pluća nego oni koji ga ne jedu. Dobri izvori C-vitamina jesu: prokulice, agrumi, crvena paprika, dinja medljika i šparoge.

Ako pušite, imajte na umu da pušenje iscrpljuje vaše zalihe važnih vitamina i minerala, kao što su: betakaroten, vitamini C, E, B<sub>6</sub> i folna kiselina. Folne kiseline ima u zelenom lisnatom povrću, kao što su: špinat, prokulice, kvasac i sjemenke suncokreta.



Kombinacija vitamina B<sub>12</sub> i folne kiseline može pomoći u sprječavanju kanceroznih promjena na bronhijalnom tkivu. Ako pušite, porazgovarajte sa svojim liječnikom o uzimanju dodataka vitamina B<sub>12</sub> i folne kiseline. Preporučujem uzimanje 1000 do 2000 mcg vitamina B<sub>12</sub> i 400 mcg folne kiseline na dan.

## Rak prostate

**ČINJENICE** Rak prostate najčešća je vrsta raka koja pogađa muškarce u SAD-u. Neka, ali ne sva, istraživanja daju naslutiti da američka prehrana, koja obiluje masnoćama, može biti jedan od razloga za to.

### Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu cinkom (ostrige, pšenične klice, sjemenke od bundeva) i pripazite na masnoće.**

Muškarci koji imaju benignu hipertrofiju prostate, ili uvećanu prostatu, koja je prilično česta kod starijih muškaraca, izloženiji su opasnosti od raka prostate. U prostati se nalaze velike koncentracije cinka te neki stručnjaci za prehranu smatraju da pomanjkanje cinka, a to je također česta pojava kod starijih osoba, može pridonijeti povećanju problema s prostatom. Osobno smatram da bi svi muškarci trebali uzimati dodatak cinka – do 30 mg na dan. Osim toga, trebali bi jesti hranu bogatu cinkom, kao što su: kuhane ostrige, janjetina, pivski kvasac, pšenične klice i sjemenke od bundeve.

Premda istraživanja o povezanosti masnoća i raka prostate još nisu zaključena, prehrana koja obiluje masnoćama štetna je za organizam, tako da je u svakom slučaju razumno ograničiti uživanje masnoća.

## Rak usne šupljine

**ČINJENICE** Rak usta, grla i jednjaka usko su vezani s pušenjem i pretjeranim uživanjem alkohola. Očito je da bismo, odbacujući ta

dva čimbenika rizika, veoma smanjili opasnost od tih vrsta raka. Ipak, i prehrana ima važnu ulogu.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu vitaminom C (mango, dinju, medljiku, grejp) i betakarotenom (papaju, špinat, breskve).**

Nekoliko dobro kontroliranih studija pokazalo je da unošenje malih količina vitamina C u organizam značajno povećava opasnost od tih vrsta raka. Naranče, prokulice, slatka crvena paprika, jagode i lubenice pripadaju u hranu koja je bogata vitaminom C. Neka su istraživanja pokazala da su mala potrošnja voća i povrća te niska koncentracija betakarotena u krvi zamijećeni u populaciji kod koje je stopa oboljenja od raka usne šupljine i jednjaka najveća. Kako biste osigurali dovoljne količine betakarotena, jedite zeleno lisnato povrće te žuto i narančasto voće i povrće.

## Rak želuca

**ČINJENICE** Zamrzavanje hrane i općenito bolje metode čuvanja hrane, koje sprječavaju bakterijsku kontaminaciju hrane, pridonijeli su značajnom padu oboljenja od raka želuca u dvadesetom stoljeću. Ipak, svake se godine dijagnosticira oko 24.400 slučajeva raka želuca, a mnogi bi se slučajevi mogli spriječiti pravilnom prehranom.

## Preporučljiva hrana

**Jedite hranu bogatu vitaminom C (papaju, naranče, bijeli krumpir, jagode) i vlaknima te pijte zeleni čaj. Izbjegavajte dimljenu, usoljenu i sušenu hranu (meso).**

Svako novo istraživanje ponovno potvrđuje da ljudi koji boluju od raka želuca jedu manje voća i povrća te imaju manju koncentraciju vitamina C u krvi negoli oni koji nemaju rak. To nije slučajnost jer većina voća i povrća ima puno vitamina C. Osim toga,



u brojnim je istraživanjima dokazano da se prehrana bogata vlaknima povezuje sa smanjenom opasnošću od raka želuca.

Katehini, bioflavonoidi kojih ima u jagodama i zelenom čaju, mogu štititi od raka probavnih organa.

Fenolna kiselina ili fenoli, kojih ima u češnjaku, zelenom čaju, zrnju žita i povrću iz porodice krstašica (prokulice, kupus, kelj pupčar), neutraliziraju nitrozamine, snažne karcinogene koji se stvaraju u želucu kad se nitrati iz hrane miješaju s prirodnim enzimima. Istraživanja koja su provedena u Kini pokazuju da ljudi koji jedu najviše povrća iz porodice krstašica najmanje obolijevaju od raka želuca, a oni koji ga jedu najmanje imaju najveću stopu oboljenja od te vrste raka.

Neke vrste hrane treba izbjegavati. Dimljeno meso i riba, vrlo zasoljena hrana te hrana koja sadrži nitrite i nitrata (npr. slanina i druge mesne prerađevine) također povećavaju rizik od obolijevanja od raka želuca. Dimljena hrana sadrži potencijalno karcinogene smole. Vrlo zasoljena hrana, kao što je hrana iz rasola, vjerojatno također potiče kancerogene promjene u želucu. Nitriti, koji se koriste za bojenje sušenog mesa, zajedno s proteinima stvaraju nitrozamine. Vitamin C pomaže u deaktiviranju nitrita i nitrata prije nego što oni počnu štetno djelovati.

## Slabokrvnost

**ČINJENICE** Slabokrvnost se očituje u smanjenom broju crvenih krvnih zrnaca i/ili smanjenom broju molekula hemoglobina. Simptomi uključuju umor, povećanu osjetljivost na infekcije i nemogućnost koncentracije. U svom težem obliku, slabokrvnost može pogoršati opskrbu tjelesnih tkiva kisikom, a to ima za posljedicu zadatah i tešku letargiju.

Najčešći je uzrok slabokrvnosti pomanjkanje željeza, ali to nije jedini uzrok. Pomanjkanje folne kiseline može također uzrokovati smanjivanje broja crvenih krvnih zrnaca. Nedostatak bakra i vitamina B<sub>6</sub> i B<sub>12</sub> također može ometati stvaranje crvenih krvnih stanica, ali ti uzroci slabokrvnosti prilično su rijetki. Prije nego što se postavi dijagnoza o kojem tipu slabokrvnosti je riječ, mora se obaviti nekoliko pretraga krvi.

Slabokrvnost zbog pomanjkanja željeza češća je kod žena u premenopauzi, pogotovo u onih koje imaju jake menstruacije.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite hranu bogatu željezom (crveno meso, sušeno voće, obogaćene žitarice, sušeni grah).**

Uživanje hrane bogate željezom pomoći će u sprječavanju slabokrvnosti. Nemojte zalijevati svoje obroke kavom ili nekim drugim napitkom koji sadrži kofein jer on ometa apsorpciju željeza. Jedite željezo i uzimajte vitamin C, koji poboljšava apsorpciju.

Kako biste spriječili slabokrvnost uzrokovanu nedostatkom folne kiseline, jedite kvasac, pšenične klice, sušeni grah, sjemenke suncokreta, a povremeno i jetrica.

## Šećerna bolest

**ČINJENICE** Šećerna bolest (dijabetes) je izraz kojim opisujemo nekoliko različitih metaboličkih poremećaja koji pogađaju oko 14 milijuna Amerikanaca i koji su sedmi po redu uzrok smrtnosti u SAD-u. Žene gotovo dva puta češće obolijevaju od dijabetesa nego muškarci. Ako se ne liječi, šećerna bolest može dovesti do ozbiljnih komplikacija, uključujući srčane napadaje, kap, bolesti bubrega i sljepoću. Dijabetes je općenito karakteriziran hiperglikemijom, tj. velikom koncentracijom glukoze ili šećera u krvi. Abnormalno visoka koncentracija glukoze može biti uzrokovana neodgovarajućom količinom inzulina (hormona koji prenosi glukozu iz krvi u tjelesne stanice, gdje ona obavlja mnoge važne tjelesne funkcije) ili nesposobnošću tijela da pravilno reagira na inzulin koji proizvodi, a to je poznato kao inzulinska otpornost (otpornost na inzulin). Dijabetes tipa I. obično se javlja iznenada i dramatično, prije 40. godine života. Ljudi koji boluju od toga tipa dijabetesa moraju uzimati inzulin kako bi održali normalnu razinu šećera u krvi. Dijabetes tipa II., također poznat kao dijabetes odraslih ili kasni dijabetes, čini 90 posto svih slučajeva dijabetesa i javlja se tijekom ili nakon srednjih godina. Često nema nikakvih simptoma, a liječnik obično otkrije bolest prilikom rutinskog pregleda, kad se



ustanovi da je razina šećera u krvi povišena. Čini se da postoji genetska sklonost dijabetesu, premda je debljina glavni faktor rizika. Zapravo, između 80 i 90 posto ljudi koji boluju od toga tipa dijabetesa jest pretilo.

## Preporučljiva prehrana

**Jedite hranu bogatu vlaknima i složenim ugljikohidratima (voće, povrće, mahunarke, cjelovite žitarice), začine (cimet, klinčiće, lovorov list) i krom (prokulice, grejp, školjke).**

Ljudi koji boluju od dijabetesa često moraju biti na dijeti koja uključuje puno ugljikohidrata i vlakana, a uzimanje šećera strogo je ograničeno. Mnogi su liječnici uvjereni da prehrana može imati važnu ulogu u sprječavanju dijabetesa tipa II. Kako starimo, naše tijelo postaje manje sposobno učinkovito iskoristavati inzulin, zato je važno svoj dnevni jelovnik sastaviti tako da spriječimo bilo kakve nagle promjene razine šećera u krvi. Složeni ugljikohidrati (posebno žitarice i mahunarke), koji polako i stabilno sagorijevaju, dobra su hrana jer daju vremena inzulinu da iskoristi glukozu. Prema rezultatima istraživanja o vlaknima, koja je obavio dr. James W. Anderson iz HCF Nutrition Foundation u Lexingtonu, u državi Kentucky, vlakna također poboljšavaju koncentraciju glukoze u krvi i razinu lipida kod dijabetičara. (Usput, ne kažem da će poneka čokoladica koju pojedete s vremena na vrijeme, slatki desert ili obrok s malo vlakana dovesti do pojave dijabetesa, ali stalno uživanje slastica može pridonijeti pojavi otpornosti na inzulin, kao i debljanju.) Čini se da neke vrste hrane također povećavaju učinkovitost inzulina. Prema istraživanjima USDA, koja je proveo dr. Richard Anderson, začini kao što su cimet, klinčići, lovorov list i kurkuma mogu utrostručiti sposobnost inzulina za metabolizam (pretvaranje) glukoze.

Čini se da krom, mineral u tragu, također ima važnu ulogu u pomaganju tijelu da iskoristi glukozu. Prema jednom drugom istraživanju dr. Richarda Andersona, štakori koji su dobivali hranu s premalo kroma proizvodili su gotovo upola manje inzulina nego oni koji su u hrani dobivali dovoljno kroma. Za krom RDA nije određen. Ipak, stručnjaci preporučuju između 50 i 200 mcg kroma za odrasle na dan. Prema podacima USDA, malo Amerikanaca



dobiva dovoljno toga minerala, koji se nalazi u pivskom kvascu, prokulicama, šunki, soku od grožđa i školjkama.

#### **UPOZORENJE**

Svi dijabetičari moraju biti pod liječničkim nadzorom.

## **Visoki krvni tlak (hipertenzija)**

**ČINJENICE** Krvni tlak je sila kojom krv pritišće na stijenke arterija. Gornja brojka označava sistolički tlak koji nastaje kad se srce stisne i potisne krv u arterije. Donja brojka je dijastolički tlak, ili tlak u arterijama, kad se srce odmara između dva udarca. Normalan krvni tlak jest 120/80. Tlak koji je viši od toga smatra se povišenim. Svaki šesti odrasli Amerikanac ima povišen krvni tlak, a to znači da je sistolički tlak viši od 140 te dijastolički viši od 90. Čak i neznatno povišen krvni tlak može povećati opasnost od srčanog napadaja ili kapi pa ga stoga ne treba zanemarivati.

Pretjerana tjelesna težina povećava mogućnost razvijanja visokog krvnog tlaka. Zato je bitno zadržati normalnu tjelesnu težinu. Hrana također može imati važnu ulogu u održavanju krvnog tlaka u granicama normale.

## **Preporučljiva prehrana**

**Jedite hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama (tunjevinu, sardine, grgeč), vitaminom C (papaju, dinju rebraču, jagodičasto voće), kalcijem (nemasne mliječne proizvode, bademe, prokulice), magnezijem (orahe, lisnato zeleno povrće), kalijem (bananu, bijeli krumpir, jogurt) i povrće iz porodice krstašica (prokulice, kelj, kelj pupčar). Jedite također češnjak i celer.**

Omega-3 masne kiseline – one koje nalazimo u ribi i ulju od lanenih sjemenki – snižavaju koncentraciju tromboksina, tvari koja nastaje u tijelu i uzrokuje stezanje krvnih žila. Povišeni tromboksin povezan je s visokim krvnim tlakom.

Nedavno istraživanje na Harvard School of Public Health pokazalo je da su ljudi koji su jeli hranu bogatu vlaknima, kojih



ima u voću, imali niži sistolički tlak nego oni koji je nisu jeli. (Druge vrste vlakana nisu bile tako učinkovite.) Osim toga, studija je pokazala da je veća količina magnezija u hrani bila povezana s nižim krvnim tlakom. Magnezij se također nalazi u voću i povrću.

Češnjak i povrće iz porodice krstašica (prokulice, kupus, kelj) sadrže spojeve sumpora koji također snižavaju krvni tlak.

Celer sadrži spoj nazvan 3-butilftalid koji snižava krvni tlak kod laboratorijskih štakora. Kinezi ga već stoljećima koriste za liječenje visokog krvnog tlaka.

Vitamin C također je učinkovit u snižavanju visokog krvnog tlaka. Prema jednom istraživanju, o kojem je pisalo u Nutrition Review, kod 20 žena koje su dobivale po 1000 mg C-vitamina na dan došlo je do značajnog pada sistoličkog tlaka, a 12 od tih žena imalo je granično povišen krvni tlak.

U istraživanjima i na životinjama i na ljudima pokazalo se da kalcij također značajno snižava krvni tlak. Prema rezultatima istraživanja na djeci (Framingham's Children's Study), djeca koja su jela najviše hrane bogate kalcijem, kao što su mliječni proizvodi, imala su najniži sistolički krvni tlak.

Kalij također ima važnu ulogu u normaliziranju krvnog tlaka. Prema rezultatima jednog opširnog istraživanja, pacijenti koji su koristili lijekove protiv visokog krvnog tlaka mogli su znatno smanjiti upotrebu lijekova nakon što su jeli hranu bogatu kalijem. U hranu bogatu kalijem pripada obični jogurt s malo masnoća (također odličan izvor kalcija), bijeli krumpir, sušene marelice, dinja rebrača, banane i narančin sok. Jedno upozorenje: ljudi koji imaju teškoća s bubrežima ne bi smjeli uzimati dodatke kalija niti jesti hranu bogatu kalijem.

Natrijev klorid, ili kuhinjska sol, podiže krvni tlak kod osoba koje su osjetljive na sol. Američko udruženje za bolesti srca (American Heart Association) preporučuje da ne bi smjeli jesti više od 2000 mg soli na dan.

## Začepljenost (zatvor)

**ČINJENICE** O začepljenosti govorimo kad je stolica tvrda i teško prolazi kroz debelo crijevo ili kad je pražnjenje crijeva tako rijetko da postaje neugodno. Kad bismo slušali samo reklame na televiziji,

pomislili bismo da su laksativi jedini lijek za to stanje. Zapravo, pravilna je prehrana pravo rješenje.

## Preporučljiva hrana

**Jedite netopiva vlakna (celer, pšenične mekinje, psyllium, grah) i pijte puno vode.**

Prehrana bogata netopivim vlaknima ubrzava prolazanje hrane kroz probavni sustav. (Pokušajte jesti od 20 do 40 g vlakana na dan, a od toga bi bar polovica trebala biti netopiva vlakna.)

Ako popijete osam čaša vode na dan, to će pomoći u omekšavanju stolice.

Opće je pravilo: jedite više voća i povrća! Izbjegavajte jako obrađenu hranu, iz koje su uklonjena vlakna. Umjesto bijeloga kruha jedite kruh od cjelovitog zrnja, zatim smeđu rižu umjesto bijele te kolačiće napravljene od mekinja umjesto onih napravljenih od bijelog brašna.

Više kretanja također će pomoći uspostavljanju redovite stolice.

Pokušajte izbjegavati laksative koje možete dobiti bez recepta jer tijelo može postati ovisno o njima, a oni izvlače iz tijela i bitne hranjive tvari.



## ŽENSKO TIJELO

Mnogo vremena provodim na putovanjima po SAD-u i držim predavanja o prehrani te nastupam u televizijskim kontakt-emisijama. U posljednjih godinu ili dvije dana zamijetio sam nešto zanimljivo: žene, koje su nekada obično postavljale pitanja vezana za zdravlje svojih muževa i djece, sada pokazuju sve više brige za svoje zdravlje. Smatram da je to vrlo dobar znak. Dok je rak dojke u porastu, a raste i svijest o srčanim bolestima koje pogađaju žene jednako kao i muškarce, žene moraju više pozornosti posvetiti vlastitom zdravlju.

Evo nekih najvažnijih pitanja koja mi žene postavljaju, vezano za prehranu i uzimanje raznih dodataka.

*Žena sam u kasnim četrdesetim godinama i moje tri prijateljice već su imale mastektomiju pa sam iskreno preplašena. Što mogu učiniti kako bih se zaštitila od raka dojke?*

Zastrašujuće je da će svaka deveta američka žena jednom oboljeti od raka dojke. Premda još ne znamo sigurno kako spriječiti tu bolest, pa čak ni što je uzrokuje, znanstvenici počinju otkrivati misterij raka dojke. Nekoliko je istraživanja pokazalo da žene koje jedu voće i povrće bogato betakarotenom i vitaminom C rjeđe obolijevaju od raka dojke. Ako svaki dan pojedete pet obroka voća i povrća, možda još uzimate dodatak betakarotena (10.000 IU na dan) te dodatak vitamina C (1000 mg na dan), vjerojatnije je da se nećete razboljeti od raka dojke ili neke druge vrste raka.

Selen može također štititi od raka dojke. Preporučujem da uzimate dodatak od 100 mcg selena na dan. Dobri su izvori selena češnjak, školjke, pšenične klice, žito, tunjevina i piletina.

Također je poznato da žene koje boluju od raka dojke imaju višu koncentraciju estrogena u krvi nego one koje nemaju rak, a estrogen može potaknuti rast tumora dojke. Postoje neki dokazi da žene koje jedu hranu bogatu određenom vrstom vlakana imaju manju koncentraciju estrogena u krvi nego one koje ju ne jedu. U nedavnom istraživanju, koje je sponzorirala Američka zdravstvena fondacija (American Health Foundation), mjerena je koncentracija estrogena kod žena u premenopauzi. Te su žene dobivale od 15 do 30 g pšeničnih, kukuruznih ili zobених mekinja na dan. Nakon dva mjeseca, kod žena koje su jele pšenične mekinje došlo je do drastičnog pada estrogena, ali ne i kod žena koje su jele kukuruzne ili zobene mekinje.

Nekoliko je istraživanja pokazalo da prokulice i drugo povrće iz porodice krstašica sadrže mnoge tvari koje mogu deaktivirati snažne estrogene. Osim toga, proizvodi od soje, kao što je tofu ili miso, mogu pomoći u snižavanju koncentracije estrogena u krvi (no žene koje su osjetljive na sol trebale bi izbjegavati soju jer ona sadrži puno soli). Da zaključimo:

## SVAKODNEVNA DIJETA EARLA MINDELLA PROTIV RAKA DOJKE

**15 g pšeničnih mekinja\* (jedna žlica)**

**1 šalica ili prokulica ili kupusa ili kelja pupčara ili kineskog kupusa**

**2 obroka voća ili povrća bogatog betakarotenom**

**2 obroka voća ili povrća bogatog vitaminom C**

**pola šalice tofua ili zrnja soje\***

\*Ako niste naviknuti jesti mekinje, počnite polako i postupno povećavajte količinu.

\*Zrnje soje i umak od soje obično sadrže puno soli, zato izbjegavajte tu hranu ako imate visok krvni tlak.

Na kraju, premda ne i najmanje bitno, samo hrana ne može vas zaštititi od raka dojke. Žene bi trebale svaki mjesec same pregledati dojke kako bi otkrile eventualne nepravilnosti, a nakon 50. godine života trebale bi se posavjetovati sa svojim liječnikom i jednom na godinu napraviti mamogram.



*Pomozite! Moja je majka bolovala od teške osteoporoze, a ja ne bih željela završiti kao ona. Ona se nikada nije brinula o sebi: pušila je, loše se hranila i nikad nije vježbala. Četrdeset pet mi je godina: što trebam poduzeti da ostanem »u formi«?*

Sklonost obolijevanju od osteoporoze može biti nasljedna, ali vas ne mora nužno zadesiti sudbina vaše majke. Žene koje obavljaju svoj posao sjedeći i koje puše izloženije su riziku od obolijevanja od te bolesti nego one koje ne puše i koje su fizički aktivne. Zapravo, neka su istraživanja pokazala da tjelesna aktivnost, kao što su hodanje ili nenaporno dizanje utega, može pomoći u očuvanju koštane mase kod žena. (Posavjetujte se sa svojim liječnikom prije nego što počnete s programom vježbanja.)

Osim toga, prehrana također može imati važnu ulogu. Sve donedavno istraživači se nisu mogli složiti oko toga može li povećano uzimanje kalcija usporiti gubitak koštane mase nakon menopauze. U časopisu New England Journal of Medicine objavljeni su rezultati važnog novozelandskog istraživanja, u kojem su žene što su dobivale dodatnih 1000 mg kalcija na dan, uz onaj što su ga dobivale u hrani, smanjile gubitak koštane mase za jednu trećinu, a neke čak za polovicu. Te su žene dobivale oko 750 mg kalcija u hrani, a to je više nego što prosječna Amerikanka obično konzumira, ali manje nego što se preporučuje za žene tih godina. (Mnogi stručnjaci sada preporučuju ženama u postmenopauzi od 1200 do 1500 mg kalcija na dan.) Ako odlučite uzimati dodatak kalcija, trebate uzimati 400 do 800 IU vitamina D kako biste poboljšali apsorpciju kalcija. Pripazite na uživanje kofeina i alkohola jer oni ispiru kalcij iz organizma. Osim toga, nemojte jesti suviše soli jer sol može potaknuti izlučivanje kalcija s urinom. Izbjegavajte hranu bogatu oksalnom kiselinom (čokolada, špinat i bijela blitva), budući da ona također može ometati apsorpciju kalcija.

*Upravo sam saznala da sam trudna i oduševljena sam. Ali nisam oduševljena činjenicom da mi je liječnik propisao vitamine za trudnice, a ništa mi nije rekao o prehrani. Što bih trebala znati o tome?*

Uzimanje vitamina nije jamstvo za zdravu trudnoću. Kao prvo, vaša prehrana mora biti kvalitetna i vrlo uravnotežena. U prosjeku,



trudnica normalne težine treba oko 300 dodatnih kalorija na dan kako bi osigurala da plod bude dobro opskrbljen. Ako jede premalo, dijete će u trenutku rođenja biti premale težine i manje otporno nego ono rođeno s normalnom težinom.

Ali trudnoća ne smije biti izgovor za prejedanje. Prekomjerna težina može također biti opasna. Pretjerano konzumiranje hrane koja obiluje masnoćama i začinima, pogotovo u ranoj trudnoći, može brzo dovesti do prekomjernog povećanja tjelesne težine. Poslije, baš kad djetetu bude potrebna dobra prehrana, možda ćete si morati ograničavati hranu.

Trudnice moraju paziti da uzimaju dovoljno vitamina i minerala. Kalcij, kojega obično nema dovoljno u prehrani žena, posebno je važan u trudnoći – morate voditi računa da ga uzimate 1200 mg na dan. Većina vitaminskih preparata za trudnice sadrži samo 15 do 25 posto RDA toga minerala, zato morate jesti više hrane koja je bogata kalcijem. Ako ne budete jeli više hrane bogate kalcijem, dijete će isprazniti vaše zalihe kalcija pa to može uzrokovati osteoporozi. Kalcij može također pomoći u sprječavanju preeklampsije, vrlo opasne komplikacije trudnoće, i to tako što će održavati vaš krvni tlak u granicama normale. Osim toga, grčevi u nogama, nevolja koja prati trudnoću, mogu često biti ublaženi uzimanjem dodatnih količina kalcija. Pojedite bar jedan obrok niskomasnog ili nemasnog jogurta na dan. Tako ćete dobiti ne samo potrebni kalcij nego i zaštitu od vaginalnih gljivičnih infekcija, koje su prilično česte u trudnoći.

Za sprječavanje urođenih defekata ploda neophodna je također folna kiselina, pogotovo u prvom mjesecu nakon začeća. Premda vitamini koji se propisuju trudnicama sadrže RDA folne kiseline, ipak im savjetujem da jedu hranu bogatu tim važnim B-vitaminom. Dobri su izvori: jetra, cjelovite žitarice, tamnozeleno lisnato povrće, jaja i narančin sok. Žene koje su uzimale kontracepcijske tablete mogu imati manje zalihe folne kiseline, zato bi bilo dobro da se posavjetuju sa svojim liječnikom o uzimanju dodataka – najbolje još prije nego što zatrudne.

Vitamin C također je važan za buduće majke i njihovu djecu. Nedavna su istraživanja pokazala da su kancerozni tumori mozga bili češći kod djece kojih su majke u trudnoći uzimale premalo vitamina C. Jedite puno voća i povrća, kao što je crvena slatka



paprika, naranče, mango, lubenice i prokulice. (To će također pomoći u sprječavanju još jedne česte pojave u trudnoći – zatvora.)

Imajte na umu da ćete također trebati više željeza, bakra i cinka. Željezo je neophodno za stvaranje crvenih krvnih stanica. Ako buduća majka ima premalo toga minerala, može postati slabokrvna. Bakar i cink pomažu tijelu u sprječavanju infekcija. Premale količine tih minerala mogu pridonijeti komplikacijama u trudnoći, kao što je prijevremeni porođaj.

Vodite računa da vaša prehrana bude bogata antioksidansima – betakarotenom, vitaminima C i E te selenom. Nedavno istraživanje na Sveučilištu u Kaliforniji pokazalo je da su trudnice koje su oboljele od preeklampsije imale upola manje antioksidantske aktivnosti u krvi nego one koje nisu bile pogođene tim poremećajem. To ne znači da antioksidansi mogu spriječiti preeklampsiju, ali oni zasigurno pridonose zdravlju trudnice.

Izbjegavajte alkoholna pića jer alkohol može izazvati alkoholni sindrom kod ploda, a to je težak oblik retardacije (zaostalosti). Nekad se vjerovalo da kofein iz kave uzrokuje urođene defekte, ali nedavna istraživanja pokazuju da umjerena količina kave (1 do 2 šalice na dan) nije štetna.

## RECEPTI EARLA MINDELLA PROTIV JUTARNJE MUČNINE

*Za ublažavanje mučnine i osjećaja neugode, uzrokovanih hormonalnim promjenama, popijte šalicu čaja od đumbirova korijena ili tabletu od đumbirova korijena odmah ujutro. Tijekom dana pijte pivo od đumbira ili čaj od nane.*

*Desetak dana prije menstruacije počnem se osjećati napuhnuto i razdražljiva sam. Grudi mi postanu osjetljive, a katkad imam i glavobolju neposredno prije menstruacije. Što mi savjetujete?*

Približno polovica svih žena ima neki oblik predmenstrualnog sindroma (PMS), koji obuhvaća i simptome koje vi opisujete – prekomjerno zadržavanje vode u tijelu, promjene raspoloženja i opći osjećaj neugode. Simptomi PMS-a mogu se ublažiti. Kao prvo,



izbjegavajte slanu hranu jer ona uzrokuje zadržavanje vode u tijelu i jedite prirodne diuretike koji potiču izlučivanje vode. (Dobri prirodni diuretici jesu šparoge, celer, maslačkov list i mrkva.) Drugo, mnoge žene s PMS-om zamjećuju da kofein pogoršava simptome, zato pijte kavu bez kofeina, biljne čajeve i druga pića koja ne sadrže kofein.

Osim toga, jedite hranu koja sadrži više kalcija. Nedavno istraživanje na maloj skupini žena pokazalo je da su gotovo sve žene koje su se žalile na ozbiljne simptome PMS-a imale manje simptoma i bili su lakši nakon što su jele hranu bogatu kalcijem (1200 mg na dan).

Napokon, možete pokušati svaku večer uzimati kapsule ulja od jaglaca. Nekoliko istraživanja u Engleskoj i Kanadi pokazalo je da je taj prirodni lijek pomogao ženama koje su patile od teških PMS-simptoma. Kako biste postigli najbolji rezultat, uzmite tri kapsule (od 250 mg svaka) na dan, počevši oko sredine ciklusa pa sve do početka menstruacije.

*Uzimam kontracepcijske pilule i zanima me utječe li to na moje prehrambene potrebe.*

Naravno da utječe! Kao prvo, oralna kontracepcija smanjuje količinu važnih B-vitamina – B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> i folne kiseline – te vitamina C. Jedite više hrane u kojoj ima tih vitamina, a ovisno o prehrani, možda ćete trebati uzimati i dodatak vitamina. Ne pijte previše alkohola jer on smanjuje koncentraciju vitamina B-kompleks u tijelu, a njih već ionako gubite.

Svaka žena koja uzima kontracepcijske pilule također bi trebala vrlo pomno pratiti koncentraciju lipida u krvi. Većina kontracepcijskih tableta jesu kombinacija estrogena i progesterona. Estrogen povišuje razinu triglicerida, a to kod nekih žena može povećati rizik od srčanih bolesti. Progesteron povišuje LDL, štetni kolesterol, a smanjuje korisni HDL-kolesterol. Upravo to povećava opasnost od bolesti koronarnih arterija. Kad počnete uzimati pilule, vaš bi liječnik trebao pomnjivo pratiti količinu lipida u krvi. Ako porastu do opasne razine, liječnik bi vam trebao propisati druge tablete (različite vrste progesterona mogu na različit način utjecati na različite žene) ili trebate prijeći na drugi oblik kontracepcije. Ako je vaša prehrana bogata masnoćama, prijelaz na prehranu s malo



masnoća može pomoći održavanju kolesterola i triglicerida na normalnoj razini. Osim toga, hrana s više antioksidantnih vitamina i minerala (betakaroten, vitamin C, E i selen) može pomoći da držite pod kontrolom svoj LDL-kolesterol.

*U ranim sam pedesetim godinama i upravo sam ušla u menopauzu. Iskreno rečeno, izluđuju me valovi vrućine (»valunzi«) i suhoća vagine, premda znam da su to normalne pojave, ali su ipak vrlo neugodne. Liječnik mi je savjetovao nadomjesnu terapiju estrogenom, ali protivi se mojoj naravi da se odnosim prema menopauzi kao prema bolesti koju treba liječiti lijekovima. Postoji li prirodno rješenje za moj problem?*

Vaše brige dijele mnoge žene. Zapravo, ovih dana dobivam mnogo pitanja vezanih za menopauzu, više negoli za i jedan drugi problem. Kao i vi, mnoge žene osjećaju otpor pri samoj pomisli da ublaže probleme menopauze s pomoću lijekova. Menopauza nije bolest, ona je prirodni dio života. Opadanje razine estrogena uzrokuje mnoge simptome koji su ženama vrlo neugodni, kao što su »valunzi« i suhoća vagine, glavobolje, umor, depresija i nesanica. Osim toga, nakon menopauze žene su sklonije obolijevanju od osteoporoze i srčanih bolesti. Neke žene lako prolaze kroz menopauzu, a druge, poput vas, doživljavaju je kao vrlo neugodnu.

Zanimljivo je da se žene u Japanu i uopće na Istoku rijetko žale na simptome vezane za menopauzu. Na japanskom zapravo čak i ne postoji riječ za pojam »menopauza«! Neki stručnjaci misle da žene možda zapravo imaju te simptome, ali ih podnose u skladu s istočnjačkim stoicizmom i ne žale se. Međutim, ja ipak mislim da se japanske žene možda bolje osjećaju zbog svog načina prehrane. Japanska je prehrana bogata proizvodima od soje (miso, tofu, zrnje soje), koja obiluje fitoestrogenima, spojevima sličnim hormonima, koji oponašaju djelovanje estrogena kod ljudi. Kad se prirodni estrogen počne smanjivati, ti biljni estrogeni mogu preuzeti njegovu ulogu. Kineskinje se oslanjaju na biljku dong quai, koja je također bogata fitoestrogenima, i tako ublažavaju tegobe menopauze. Na čitavom Istoku žene piju čaj od ginsenga, drugog izvora bogatog biljnim estrogenima.

Mnoge Amerikanke tvrde da mogu smanjiti valove vrućine uzimanjem dodatka vitamina E (400 miješanih IU tokoferola).



Osim toga, često preporučujem uzimanje dodataka vitamina B-kompleks ženama koje pate od depresije.

Povećano uživanje kalcija (1500 mg na dan) i manje masnoća također će pomoći da sačuvate dobro zdravlje tijekom menopauze.

*U šezdesetim sam godinama i upravo sam počela s programom hodanja. Trebam li uzimati dodatne vitamine i minerale?*

Prvo, dopustite da vam čestitam. Vaš program hodanja pomoći će vam u sprječavanju srčanih bolesti i osteoporoze, dviju bolesti koje su vrlo česte u žena vaših godina. Siguran sam da ćete i izgledati i osjećati se bolje.

Vježbanje će povećati vaše potrebe za riboflavinom, vitaminom B<sub>2</sub>, kojega ima u mlijeku, siru, jogurtu, govedini, obogaćenom kruhu i žitaricama te povrću, uključujući prokulice. Nedavno je istraživanje pokazalo da starije žene koje vježbaju trebaju dodatni riboflavin kako bi zadržale normalne koncentracije vitamina u krvi. Jedite mnogo složenih ugljikohidrata – cjelovite žitarice, mahunarke, voće i povrće – kako biste osigurali dovoljno energije za hodanje. Nemojte također zaboraviti najvažniji od svih dodataka – vodu. Budući da se znojite, trebate unositi u organizam više vode. Popijte najmanje 6 do 8 čaša vode na dan. Ponesite sa sobom bocu vode na posebno duge šetnje, ili ako je vruće.

*Prije me je brinulo da će moj suprug doživjeti srčani napadaj, ali sada sam zabrinuta za sebe. Moj mi je liječnik rekao da, premda je moj kolesterol na granici normale, imam vrlo visoke trigliceride (300 mg/dl) i nizak HDL, a to znači da sam u većoj opasnosti da ću doživjeti srčani napadaj. Predebela sam i ne pazim previše na prehranu. Da upotpunim lošu sliku, upravo sam ušla u menopauzu. Što mogu učiniti kako bih spriječila srčani napadaj?*

S pravom ste zabrinuti. Opasnost od srčanog napadaja kod žena se veoma povećava nakon menopauze. Ipak, ima stvari koje možete učiniti kako biste poboljšali svoje izgleda da izbjegnute srčani napadaj.

Kao prvo, morate se početi brinuti o tome što jedete. Morate jesti hranu s malo masnoća, posebno s vrlo malo zasićenih mas-



noća, a s puno složenih ugljikohidrata i vlakana. Morate jesti voće i povrće, a najmanje jedite odreske i bogate sendviče. Masnoće neka sačinjavaju manje od 25 posto vaših dnevnih kalorija, a od toga neka manje od 10 posto budu zasićene masnoće. Maslinovo ulje, mononezasićena masnoća, može pomoći u povišanju vašeg HDL-a ili korisnog kolesterola, ali nemojte ga uzimati suviše. Dvije ili tri žlice na dan u kuhanoj hrani ili začinu za salatu daje najbolji učinak. Redovito vježbanje također će vam pomoći da povišite svoj HDL. Neki bi vam ljudi savjetovali da popijete čašu crvenog vina na dan jer to također može povećati HDL. Ipak, u vašem slučaju to ne bi bilo pametno, budući da vino također povećava trigliceride. Možda bi bilo bolje da jedete crveno grožđe ili pijete sok od crvenog grožđa.

Omega-3 masne kiseline, kojih ima u ribi, također uspješno snižavaju trigliceride. (Morate sniziti trigliceride na manje od 190!) Jedite ribu dva do tri obroka na tjedan. Dokazano je da ljuti feferoni odnosno čili također snizuju trigliceride i kolesterol.

Konačno, pripazite da uživate dovoljno antioksidansa koji mogu spriječiti stvaranje ploča na arterijama. Jedite hranu bogatu vitaminima C i E, betakarotenom i selenom.

Ako samo prehrana ne uspije riješiti vaš problem, porazgovarajte sa svojim liječnikom o uzimanju dodatka niacina i kroma, koji također snizuju kolesterol i trigliceride.

*Nakon porođaja ljudi su mi savjetovali da dijete dojim kako bih brže smršavjela. Od poroda nisam izgubila ništa na težini. Zapravo, čini mi se da sam se čak malo udebljala. U čemu sam pogriješila?*

Pogriješili ste jedino u tome što ste očekivali da ćete brže smršavjeti ako dojite. Zapravo, nedavna istraživanja pokazuju da je upravo obrnuto – žene koje ne doje mršave brže nego one koje doje. Istraživači nisu sigurni zbog čega je tako. Ipak, oni pretpostavljaju da možda žene koje doje još uvijek jedu za dvoje, a da žene koje više ne doje prije postaju svjesne činjenice da ako žele smršavjeti, moraju smanjiti kalorije i više se baviti tjelesnom aktivnošću.

## MUŠKO TIJELO

**S**lijede pitanja koja o prehrani i dodacima vitamina i minerala najčešće postavljaju muškarci.

*Upravo sam prešao pedesetu godinu života i moj mi je liječnik predložio da napravim ultrazvučni pregled prostate – to je dijagnostička metoda za rano otkrivanje raka. Najprije sam pomislio da pretjeruje, ali kad mi je rekao kako je čest taj rak, počeo sam se brinuti. Što bih trebao učiniti da se zaštitim?*

Statistike su zastrašujuće: 14 posto svih muškaraca starijih od 50 godina dobit će rak prostate. Zapravo, to je drugi po učestalosti od svih vrsta raka kod muškaraca (rak kože je na prvom mjestu). Afroamerikanci izloženi su nešto većem riziku nego bijelci, ali to je problem o kojem bi svaki muškarac trebao razmišljati. Premda ne znamo što uzrokuje rak prostate, neke mjere koje možete poduzeti mogu smanjiti tu opasnost.

Kao prvo, nekoliko istraživanja diljem svijeta dokazalo je povezanost između raka prostate i prehrane bogate masnoćama. Japanci koji žive na Havajima – i vjerojatno jedu uobičajenu američku hranu, bogatu masnoćama – imaju značajno veću stopu oboljenja od raka prostate nego oni koji žive u Japanu, gdje jedu uobičajenu japansku hranu s malo masnoće. Čak i ako niste oduševljeni hranom kao što je suši i morske alge, možete smanjiti opasnost od raka prostate tako da smanjite na dan uživanje masnoća ispod 20 posto od sveukupnih kalorija koje unosite u organizam. (U prosječnoj američkoj prehrani masnoće čine oko 40 posto kalorija.)



Također se zna da muškarci koji obole od raka prostate imaju u krvi nižu razinu dvaju ključnih minerala: selen i cink. Selen je antioksidans koji pomaže štititi stanice od oštećenja što mogu izazvati rast kanceroznih tumora. Muškarcima je posebno potreban taj mineral jer je gotovo polovica tjelesnih zaliha selen koncentrirana u testisima i dijelovima sjemenovoda koji se nalaze u blizini prostate. Ljudi koji žive u područjima gdje u tlu ima puno selen manje obolijevaju od raka prostate. Dobri su izvori selen: češnjak, školjke, žitarice i piletina. Ako živite u području koje je siromašno selenom, razmislite o uzimanju dodatka selen. Selen može biti toksičan u vrlo velikim količinama, zato nemojte uzimati više od 200 mcg na dan.

Cink je drugi mineral kojega ima mnogo u prostati. Vjeruje se da cink regulira metabolizam testosterona u prostati, a postoje i neki dokazi da neravnoteža selen može pridonijeti rastu tumora u njoj. Cinka ima puno u ostrigama, janjetini i pšeničnim klicama.

Hrana kojom reguliramo hormone može pomoći u sprječavanju nastanka raka koji je ovisan o hormonima, poput raka prostate. Istraživanja koja su provedena na japanskim muškarcima i ženama otkrila su niske stope oboljenja od raka dojke i raka prostate, dviju vrlo različitih bolesti koje imaju samo jedno zajedničko: hormoni (estrogen kod žena, a testosteron kod muškaraca) mogu izazvati rast tumora u dojki i prostati. Japanski muškarci i žene imaju još nešto zajedničko: njihova je prehrana bogata proizvodima soje, koja sadrži puno fitokemikalija što se pretvaraju u biološki aktivne tvari slične hormonima. Ti biljni »hormoni« mogu deaktivirati snažne hormone u tijelu koji mogu potaknuti rast kanceroznih tumora. Zrnje soje i proizvodi od soje, kao što je tofu i miso, mogu štititi od raka prostate.

*Žena i ja namjeravamo imati djecu. Njenzin joj je liječnik propisao dodatke vitamina. Ima li nešto što bih ja mogao uzimati kako bismo bili sigurniji da ćemo začeti zdravo dijete?*

Vitamin C i cink. Istraživač Bruce Ames sa Sveučilišta Berkeley u Kaliforniji izvršio je malo ispitivanje na skupini od deset muškaraca, provjeravajući kvalitetu sperme kod muškaraca koji su imali premalo C-vitamina (5 mg na dan) i onih koji su dobivali dodatke C-vitamina (do 250 mg na dan). Kod muškaraca koji su u



hrani dobivali premalo C-vitamina bilo je više oštećenja DNK u spermi nego kod onih koji su dobivali više C-vitamina. Oštećenja DNK u spermi jesu ona vrsta oštećenja koja mogu uzrokovati urođene defekte kod potomaka. Oštećenja DNK smanjila su se tek kad su muškarcima dali 60 mg ili više RDA vitamina C na dan. Ako planirate začeti dijete, jedite više hrane bogate vitaminom C i/ili uzmite dodatak toga vitamina.

Cink je također bitan za uspjeh vašeg pothvata. Pomanjkanje cinka može dovesti do smanjenog broja spermija, a to je vodeći uzrok neplodnosti kod muškaraca. Jedite puno ostriga i pšeničnih klica te grickajte sjemenke bundeve kako biste sačuvali dovoljne zalihe cinka u tijelu.

Napokon, ako pušite, prestanite pušiti prije začeca. Bar dva istraživanja pokazala su da djeca kojih su očevi pušači, češće obolijevaju od leukemije i limfoma nego ona kojih su očevi nepušači. (Pušenje snižava koncentraciju vitamina C u organizmu, zato je RDA za C-vitamin za pušače 100 mg.)

*Student sam pred diplomom i mnogo radim, a imam loše prehrambene navike. Ne uzimam vitamine i često odem u neki restoran gdje poslužuju brzo pripremljenu hranu te pojedem hamburger i pržene krumpiriće kako bih se što prije mogao vratiti u knjižnicu. Problem je u tome što sam se nedavno oženio s odvojeticom koja također mnogo radi. Iskreno govoreći, kad se moja žena i ja konačno na večer nađemo kod kuće, toliko budem umoran da me seks ne zanima. Pomozite! To nije način za izgradnju trajne veze.*

Dopustite da vas uvjerim kako u svom problemu niste usamljeni. Zbog našeg zahuktalog načina života, posebno među zaposlenim bračnim parovima, mnogi muškarci i žene s kojima razgovaram žale se na umor i pomanjkanje spolnog nagona. Premda ne postoji čarobni napitak ili afrodizijak koji može ponovno potjerati sokove u vašem tijelu da poteku, ima stvari koje mogu oživiti vaš spolni život.

Kao prvo, prestanite jesti hamburgere i krumpiriće. Nedavno je istraživanje pokazalo da masna hrana zapravo smanjuje proizvodnju testosterona, muškog spolnog hormona koji regulira spolni nagon. Međutim, hrana s malo masnoće ne utječe na testosteron,



zato jedite više žitarica, svježeg voća i povrća. Jedite nemasno meso, perad bez kože i kuhanu ribu. Ako nemate vremena kuhati, nađite neku restoraciju u obiteljskom stilu, gdje poslužuju hranu s malo masnoće.

Jedite hranu bogatu cinkom jer je ona bitna za muški reproduktivni sustav. Ostrige, pšenične klice, kvasac i sjemenke bundeve odlična su hrana za to.

Osim toga, preporučio bih vam poseban antistresni preparat vitamina B-kompleks kako biste ublažili utjecaj stresa. Konačno, umjerena tjelesna aktivnost – žustra polusatna šetnja ili plivanje u bazenu poslije ručka – mogu učiniti čuda za vaše večernje raspoloženje. (Više informacija o tome potražite na kraju ovog poglavlja, u Mindellovoj Superseksi dijeti.)

*Sve do svoje dvadesete godine radio sam kao spasilac na mjesnom bazenu i jedina mi je briga bila da što više pocrnim. Danas radim kao nogometni trener u srednjoj školi i također sam stalno vani. Sada znam više i pokušavam se zaštititi da me sunce ne opeče. Ima li još nešto što bih mogao napraviti da izbjegnem rak kože?*

Dobro pitanje jer rak kože najčešći je rak koji pogađa muškarce. Kao prvo, nadam se da vi i vaš liječnik pomno provjeravate sve promjene na vašoj koži koje bi mogle nagovijestiti bilo kakve probleme. Rano otkrivanje bitno je za uspješnost liječenja.

Drugo, osim što trebate jesti hranu bogatu betakarotonom (žuto i narančasto povrće i voće te zeleno lisnato povrće), trebali biste uzimati dodatak betakarotena –10.000 IU bilo bi dovoljno. Derivati vitamina A i drugih članova iz porodice retinoida koriste se za liječenje nekih vrsta raka kože.

Treće, preporučio bih vam prehranu bogatu antioksidansima (betakaroten, vitamini C i E, selen). Postoje čvrsti dokazi da antioksidansi mogu spriječiti abnormalne promjene na stanicama, koje mogu dovesti do raka kože.

Na kraju, zaštitite se kad idete na sunce, osobito između 10 i 14 sati, kada su sunčane zrake najjače. Upotrebljavajte zaštitnu kremu za sunčanje (s jakim zaštitnim faktorom) te nosite košulju i šešir kako biste dodatno zaštitili lice. Sunčane su naočale također



važne jer prekomjerno izlaganje ultraljubičastim zrakama može uzrokovati kataraktu.

*Provodim dijetu za mršavljenje i nedavno sam počeo vježbati u gimnastičkoj dvorani. Što bih trebao jesti kako bi mi išlo bolje? (P.S. Što mogu učiniti za ublažavanje bolova u mišićima nakon vježbe?)*

Ako ste na dijeti za mršavljenje, možda ne dobivate dovoljno hranjivih tvari za oporavljanje od napora. Možda trebate svoju prehranu obogatiti dodacima betakarotena, vitamina B-kompleks, vitamina C i E, željeza i cinka.

Prije vježbanja jedite hranu koja daje puno energije, kao što su cjelovite žitarice, tjestenina s nemasnim umakom, voćna salata i jogurt, te druge složene ugljikohidrate koji sporo sagorijevaju i osiguravaju vam dovoljno potrebne energije. (Jedite najmanje sat ili dva prije vježbanja kako biste imali dovoljno vremena probaviti hranu.) Izbjegavajte slatkiše kao što su čokoladice, koje brzo osiguravaju potrebnu energiju, a zatim daju osjećaj umora i iscrpljenosti.

A sada nešto o bolovima u mišićima. Nedavno su istraživači sa sveučilišta Tufts otkrili da su bolovi u mišićima koji se javljaju poslije vježbanja možda uzrokovani oksidativnim oštećenjima što nastaju zbog napora pri vježbanju. Otkrili su da svakodnevno uzimanje dodataka vitamina E može povećati izdržljivost atletičara, kao i smanjiti bolove u mišićima koji se javljaju poslije vježbanja. Svakona dan uzimanje između 400 i 800 IU vitamina E (to ovisi o tome koliko ga dobijete u hrani) može vam pomoći da se dan nakon vježbanja lakše budite.

*Po struci sam kemičar i znam da sam izloženi opasnosti od obolijevanja od nekih vrsta raka nego drugi ljudi. Volim svoj posao, ali htio bih poduzeti sve da smanjim rizik od raka. Što mi savjetujete?*

Izloženost karcinogenima na radnom mjestu uzrokuje oko 10 posto svih oboljenja od raka. Kemičari su posebno izloženi opasnosti od obolijevanja od raka mozga, limfoma, leukemije i raka gušterače. Druga zanimanja imaju druge, specifične faktore rizika,



ovisno o karcinogenima koji su najčešće u upotrebi. Budući da ste svjesni tih problema, pretpostavljam da činite sve što treba za svoju sigurnost na radnom mjestu. Premda oduzimaju vrijeme i mogu se katkad činiti pomalo dosadnima, pravila o sigurnosti za vaše su dobro i zaštitu. Zato ih se strogo pridržavajte! Ima nekih drugih stvari koje možete poduzeti kako biste se dodatno zaštitili.

Pobrinite se da vaše radno mjesto bude dobro provjetreno i, po mogućnosti, bez dima. Pušenje i izloženost poznatim karcinogenima, kao što je azbest, može veoma povećati opasnost od raka.

Prehrana može također odigrati važnu ulogu u sprječavanju štetnog djelovanja karcinogena. Pokušajte jesti puno »detoksikacijske« hrane, tj. hrane koja može zaustaviti nastanak i rast raka. Najbolja je hrana koja je bogata betakarotenom, selenom i vitaminima C i E. Kuhajte jela s češnjakom, grickajte peršin, jedite puno prokulica i kineskog kupusa. Dan počnite s pola dinje rebrače. Jedite mnogo agruma koji sadrže terpene, tvari što pomažu tijelu u borbi protiv karcinogena. Jedite također dovoljno hrane bogate vlaknima, koja također pomažu tijelu da se oslobodi toksina. Izbjegavajte jesti previše masnoća jer se toksini nakupljaju u masnom tkivu tijela.

Usprkos svim mjerama opreza, ipak se možete razboljeti od raka. Ipak, vjerujem da obraćajući veliku pozornost prehrani, znatno poboljšavate svoje izgleda da ostanete zdravi.

*Trideset pet mi je godina i počinjem ćelaviti! Ne uzimam nikakve vitamine i obično jedem na brzinu, ono što mi dođe pod ruku. Ako promijenim svoj način života, bih li mogao sačuvati kosu?*

Volio bih da vam mogu reći da postoji prokušan i pravi način za sprječavanje ćelavosti, ali, na žalost, ne mogu. Gubitak kose dobrim je dijelom određen genetski. Premda ima malo službenih načina liječenja, nekim je ljudima pomogao lijek minoxidil. Porazgovarajte o tome sa svojim liječnikom. Međutim, oslabljeno funkcioniranje štitnjače ili neki drugi medicinski problem može također izazvati gubitak kose. Ako bolest i izliječimo, ona se često opet vraća. U drugim slučajevima, ozbiljan nedostatak vitamina i minerala može također uzrokovati ćelavost. Ipak, toliko pomanjkanje vitamina i minerala vrlo je rijetko.

Premda prijelaz na zdraviju prehranu i povećano uzimanje vitamina nije nikakvo jamstvo za sprječavanje gubitka kose, ono će pomoći da bar preostala kosa bude lijepa i čvrsta. Jediti puno hrane bogate B-vitaminom biotinom, kojega ima u pivskom kvascu, svježim ili prženim orasima i hrani od cjelovitog zrnja. Pomanjkanje biotina dovodi do ispadanja dlake kod životinja. Drugi član iz porodice B-vitamina, inositol, također može pomoći održavanju kose zdravom. Ima ga u dinji rebrači, jetri, pivskom kvascu, kupusu, niskom grahu i pšeničnim klicama. Osim toga, pobrinite se da dobivate dovoljno vitamina C i folne kiseline.

Moji prijatelji Kinezi kunu se da fo-ti, koji se prodaje u trgovinama zdravom hranom, sprječava da kosa osijedi, pa i druge znakove preranog starenja.



## MINDELLOVA SUPERSEKSI DIJETA

Dobra prehrana i dobra spolnost idu ruku pod ruku. Evo nekoliko savjeta o tome što trebate jesti kako biste bili zdravi i seksi.

- Jedite puno zelenog, žutog i narančastog povrća i voća bogatog betakarotenom. Tijelo, prema potrebi, pretvara betakaroten u vitamin A. Vitamin A bitan je za proizvodnju svih spolnih hormona. (Kod žena vitamin A suprotstavlja se negativnom učinku estrogena, koji, ako ga ima suviše, smanjuje spolnu želju.)
- Orasi, cjelovito zrnje žitarica (7 do 10 obroka žita, kruh i žitne prerađevine svakoga dan), sušeni grah, grašak i repa neophodni su jer sadrže mangan, mineral koji pomaže u proizvodnji hormona dopamina, neurotransmitera (što šalje impulse iz krvi u mozak), koji pomaže kod spolnog uzbuđivanja.
- Uzimajte puno vitamina B<sub>6</sub> (kojega ima u cjelovitom zrnju, jetri, bubrežima, ribi, kvascu, avokadu, zrnju soje, dinji rebrači, melasi šećerne trske, neljuštenoj riži, jajima, zobi, kikirikiju i orasima). Vitamin B<sub>6</sub> snižuje prolaktin, hormon koji može smanjiti spolnu želju kod žena. On također kod muškaraca povećava hormon što regulira testosteron, koji je odgovoran za muška spolna obilježja.
- Uzimajte puno cinka (ima ga u ostrigama, pšeničnim klicama, vonjačama, nemasnoj govedini, janjetini, nemasnoj svinjetini, mahunama, niskom grahu, sjemenkama bundeve, nemasnom mlijeku i mljevenoj gorušici). Hrana bogata cinkom potiče stvaranje testosterona te tako povećava muškarčevu sposobnost erekcije i ejakulacije.
- Vitamin E dobar je za svakoga. Jedite zeleno povrće, cjelovito zrnje, pšenične klice, orahe, sjemenke, zrnje soje, kelj pupčar i špinat. Dodajte nerafinirana biljna ulja i žitne prerađevine od cjelovitog zrnja u svoju svakodnevnu prehranu. Vitamin E je antikoagulans (sprječava zgrušavanje krvi), koji poboljšava cirkulaciju krvi kroz tijelo, pa tako i kroz spolne organe. Također pomaže u proizvodnji prostaglandina, masnih kise-

lina koje uzrokuju stezanje maternice tijekom spolnog odnosa.

- Ako vam ništa od toga ne pomogne, potražite moju knjigu Mindellova Biblija trava. U njoj je opisan johimb (yohimbe), trava koja je jedini poznati afrodizijak. Može se dobiti na liječnički recept i smije se koristiti samo pod liječničkim nadzorom.



## HRANA ZA POSEBNE POTREBE

**P**otrebe za hranom razlikuju se od osobe do osobe, ovisno o načinu života i općem zdravstvenom stanju. U ovom ću poglavlju odgovoriti na neka pitanja koja mi ljudi najčešće postavljaju, vezano za određene probleme.

*Pušač sam koji je nakon prestanka pušenja ponovno počeo pušiti. Znam da moram prestati, ali to je doista teško. Dok se ne oslobodim te navike, želio bih jesti neku hranu koja može ublažiti štetne zdravstvene posljedice pušenja.*

Prije nego što počnem, dopustite mi da kažem kako ne postoji nikakva vitaminska tableta ni tzv. superhrana koje bi mogle nadoknaditi štetu što je nanosite svom zdravlju svaki put kad zapalite cigaretu. Ipak, ima nekih stvari koje biste mogli poduzeti kako biste bar smanjili opasnost od obolijevanja od bolesti vezanih za pušenje.

Kao prvo, pušenje uništava vitamin C koji štiti od raka i srčanih bolesti. Kao pušač, izloženi ste opasnosti od obolijevanja od tih potencijalno smrtonosnih bolesti. Svaka cigareta koju popušite uništi između 25 i 100 mg toga vrlo važnog vitamina. Kako biste izbjegli pomanjkanje vitamina C, nakon svake popušene cigarete pojedite komad voća ili povrća bogatog vitaminom C. Razmišljajte o tome na ovaj način: 1 naranča (70 mg vitamina C) = 1 cigareta; 1 slatka crvena paprika (180 mg vitamina C) = 2 cigarete. Toliko ćete biti zaposleni grickanjem da ćete već samim time doista smanjiti pušenje! Usput rečeno, jagode su posebno dobre za pušače. One ne samo da obiluju vitaminom C nego su također bogate elagenskom kiselinom, za koju je dokazano da

uništava ugljikovodike, potencijalno karcinogene tvari kojih ima u dimu cigareta i koje mogu teško oštetiti vaša pluća.

Drugo, jedite hranu bogatu betakarotenom. Neka istraživanja pokazuju da betakaroten može donekle zaštititi pušače od raka. Jedite stoga puno hrane bogate vitaminom C, kao što su prokulice i mango, koji sadrže i puno betakarotena, a možda i neke antikancerogene tvari. Pripazite na alkohol! Za mnoge ljude pretjerano pijenje alkohola i pušenje smrtna je kombinacija. Osim toga, pobrinite se da dobivate dovoljno antioksidansa, vitamina E i selena, koji mogu pomoći u sprječavanju nastanka kancerogenih promjena na stanicama.

U časopisu American Journal of Clinical Nutrition izvještavalo se o istraživanju u kojem je zapaženo da vitamin B<sub>12</sub> i folna kiselina mogu smanjiti rizik od raka kod muških pušača (a vjerojatno i kod žena, ali istraživanje je provedeno samo na muškarcima). Muškarcima pušačima, kod kojih su zapažene potencijalno kancerogene promjene na dišnim putovima, davali su vitamin B<sub>12</sub> i folnu kiselinu. Kod onih koji su dobivali vitamin B<sub>12</sub> i folnu kiselinu razvilo se manje opasnih stanica nego kod muških pušača koji nisu dobivali te dodatke. Preporučujem 1000 do 2000 mcg vitamina B<sub>12</sub> (u tabletama koje rastopite pod jezikom) i 400 mcg folne kiseline na dan. Ako koristite nazalni oblik želea vitamina B<sub>12</sub>, uzmite 400 mcg vitamina B<sub>12</sub> u obliku nazalnog želea svaki drugi ili treći dan, zajedno s 400 mcg folne kiseline na dan.

Napokon, držite pod kontrolom i druge rizične čimbenike koji uzrokuju srčana oboljenja. Ne dopustite da vaš kolesterol i trigliceridi dosegnu nezdrave razine. Održavajte krvni tlak na normalni. Nastojte biti dovoljno tjelesno aktivni, ne opterećujući pritom suviše ni srce ni pluća.

Predviđam da ćete, nakon što se počnete brinuti o sebi, biti motivirani za odbacivanje te smrtonosne navike.

*Svaki put kad popijem šalicu mlijeka ili si priuštim sladoled, dobijem dijareju i boli me želudac. Moj liječnik misli da vjerojatno ne podnosim mlijeko i da jednostavno trebam odbaciti mliječne proizvode. Jedini je problem u tome što mi je ginekolog rekao da sam sklona osteoporozi i savjetovao mi je da jedem puno mliječnih proizvoda. Što trebam učiniti?*



Preosjetljivost na mlijeko vrlo je čest problem koji pogađa milijune odraslih, posebno one afričkog i južnoeuropskog podrijetla. Problem uzrokuje laktoza, mliječni šećer koji se nalazi u mliječnim proizvodima i kojega razgrađuje enzim iz tankog crijeva, zvan laktaza. Ljudi koji su preosjetljivi na laktozu ne proizvode dovoljno laktaze te zato imaju teškoća u probavljanju mliječne hrane.

Imate nekoliko mogućnosti. Kao prvo, mliječni proizvodi nisu jedini izvor kalcija. Drugi dobri izvori obuhvaćaju tofu, koji se priprema s kalcijevim sulfatom, konzervirani losos ili sardine s kostima te lisnato zeleno povrće, kao što je kelj. Ipak, vjerojatno je teže dobiti punu na dan potrebnu količinu kalcija iz te hrane. Na primjer, potrebne su tri šalice kelja da biste dobili istu količinu kalcija koju daje jedna šalica mlijeka. Osim toga, kalcij iz mliječnih proizvoda lakše se apsorbira u tijelu nego kalcij iz drugih izvora.

Neki ljudi, koji su inače osjetljivi na laktozu, nemaju teškoća u probavljanju jogurta ako on sadrži aktivne kulture i ako je pravi jogurt – ne prezaslađen i jako obrađen proizvod, koji se često prodaje kao jogurt.

Pravi jogurt možete naći u mnogim trgovinama zdravom hranom ili ga možete napraviti sami.

Postoje, međutim, posebni mliječni proizvodi koji ne sadrže laktozu i koji se prodaju u mnogim samoposlugama. Provjerite u obližnjoj mljekarnici. Ako ih ne možete naći u svom susjedstvu, upamtite da se ti proizvodi često prodaju u trgovinama koje opskrbljuju starije ljude ili neke etničke zajednice.

Možete također pokušati uzimati dodatak enzima laktaze, koji pomaže u razgradnji laktoze iz mliječnih proizvoda. Neki su dodaci u obliku tekućine i mogu se umiješati odmah u mlijeko, a drugi se moraju uzimati tijekom ili nakon što pojedete neki mliječni proizvod.

*U svom poslu često moram putovati, posebno u Meksiko i na Karibe. Većina bi ljudi bila time oduševljena, ali ja nisam. Nakon dva ili tri dana na putu, imam teškoća s uzburkanim želucem i dijarejom. Što mogu učiniti?*

Promjene u sastavu tla, vode i drukčiji sanitarni uvjeti često pridonose »putničkoj dijareji«. Moj prvi i najočitiji savjet jest da



pazite što jedete i pijete. Nemojte jesti sirovo voće i povrće – nikada nemojte jesti ni voće ni povrće koje nije oguljeno. Ako naručite vodu u boci, uvjerite se da je boca bila zapečaćena jer prečesto se u mnogim hotelima voda toči izravno iz slavine. (To sam sam vidio mnogo puta.) Također se odrecite kockica leda jer ne znate od kakve su vode napravljene.

Također sam otkrio da uzimanje dodatka acidofila (3 kapsule ili 2 žlice tekućine na dan) može pomoći u obrani od dijareje, i to tako što acidofil uspostavlja ravnotežu između korisnih i štetnih bakterija u crijevima. Jedite puno jogurta s aktivnim kulturama prije i nakon povratka s putovanja.

*Prisustvujem mnogim poslovnim susretima i premda više nisu uobičajeni ručkovi na kojima se popije po tri martinija, zamijetio sam da u tjednu kad ima puno posla popijem tijekom dana jednu do dvije čaše vina ili nekog drugog pića. Je li mi potrebna neka posebna hrana ili dodaci?*

Kao prvo, želim vas upozoriti da alkohol veoma deblja. Prosječna čaša vina sadrži oko 90 kalorija, a neki likeri i više od 250 kalorija. Alkohol također usporava metabolizam pa tijelu otežava sagorijevanje masnoća. Ako primijetite da ste se počeli debljati, razmislite o tome da smanjite piće ili prijedite radije na mineralnu vodu. Vino možete i razrijediti sodom (ili naručiti špricer) te pomalo pijuckati jednu čašu tijekom ručka ili večere.

Drugo, alkohol može ometati apsorpciju nekih vrlo važnih vitamina. Vitamini B-kompleks posebno su osjetljivi na alkohol, zato svakako uzimajte vitaminski dodatak, kao i hranu bogatu tim vitaminima. Konačno, alkohol također remeti apsorpciju vitamina C, pa povećajte njegovo uzimanje. Dobar način da nadoknadite vitamin C jest da popijete čašu soka od naranče, rajčice ili ananasa umjesto alkoholnog pića.

*Ako ujutro ne popijem šalicu kave, imam strašnu glavobolju. Zapravo, potrebno mi je nekoliko šalica kave da mogu početi raditi, a oko sredine popodneva treba mi ih još nekoliko. No, ako popijem kavu popodne, ne mogu na večer zaspati. Ali ako je ne popijem, mogao bih zaspati u uredu. Kako da prekinem taj začarani krug?*



Kad se čovjek navikne na kofein, teško se odviknuti. Zapravo, nedavno je istraživanje pokazalo da ljudi koji piju daleko manje kave nego vi mogu također postati ovisni o kavi. Čak i ako piju samo jednu ili dvije šalice na dan, ljudi mogu osjetiti simptome odvikavanja, kao što su glavobolja, mučnina i pretjeran umor, ako ne popiju kavu.

U vašem slučaju, mislim da popodnevnu pospanost izaziva prevelika količina kofeina. Kofein pobuđuje na aktivnost potičući oslobađanje šećera iz jetre, ali njegovo je djelovanje kratkotrajno. Nakon početne živahnosti, mnogi ljudi osjećaju umor kad prestane djelovanje kofeina. Osim toga, previše kofeina može izazvati nervozu, razdražljivost i nesanicu, kao i druge probleme. Kofein također uklanja iz tijela mnoge važne vitamine i minerale, uključujući B-kompleks (pogotovo tiamin), cink, vitamin C i kalij. Kad »ovisnici o kofeinu« konačno smanje uživanje kave, oni otkriju da imaju mnogo više energije, a mislim da će to biti slučaj i s vama.

Postupno smanjujte količinu kave koju pijete jer to može pomoći da izbjegnute neugodu zbog odvikavanja. Međutim, neugodni simptomi obično traju samo nekoliko dana i mogu se ublažiti uzimanjem acetaminofena (izbjegavajte lijekove koje možete dobiti bez recepta i koji su s dodatkom kofeina) te ispijanjem jakog čaja od nane.

Ako pokušavate izbjeći kofein, imajte na umu da ga dodaju u mnoga bezalkoholna pića, lijekove protiv bolova, tablete za držanje djeteta i stimulante. Pokušajte kupovati samo proizvode bez kofeina.

Nakon jutarnjeg ustajanja malo vježbajte. To pomaže u oslobađanju endorfina u tijelu, a oni ublažavaju bolove i čine da se bolje osjećate.

*Pomozite! Tijekom zime koža mi postane suha i svrbi me. Katkad čak dobijem neku vrstu ekcema, a to je vrlo neugodno. Što mogu učiniti?*

Hladno vrijeme i toplina u zatvorenom prostoru, koja isušuje zrak, može isušiti i kožu. Zimi mnogo ljudi, poput vas, dobije ekcem, blag osip koji se očituje u hrapavim, suhim i ljuskavim dijelovima na koži. Hidratantne kreme za vanjsku upotrebu mogu pomoći i smanjiti nadraženost te vratiti dobar dio vlažnosti koži. Osim toga, kapsule od ulja lanenih sjemenki (po jedna kapsula tri



puta na dan) ili 1 do 2 žlice ulja lanenih sjemenki također mogu pomoći da vam se koža ne isušuje.

Nemojte zaboraviti jesti hranu bogatu betakarotenom, ili uzeti dodatak betakarotena, kako biste sačuvali zdravu kožu.

*Pokušao sam jesti vlakna i uistinu sam se trudio. Ali kad sam počeo jesti mekinje i grah, dobio sam jake grčeve u želucu i dijareju. Pokušava li mi to moje tijelo reći da zaboravim na vlakna?*

Zapravo, mislim da vam vaše tijelo poručuje da počnete polako i pomalo. Mnogi kad čuju da trebaju jesti oko 30 g vlakana na dan, počnu odmah jesti velike količine vlakana. Velika količina vlakana kojom iznenada napunite svoj probavni sustav može biti prilično neugodna i uzrokovati teškoće. Zapravo, mnogi se ljudi koji počnu jesti vlakna tuže na napinjanje i opće probavne smetnje. Kako biste to spriječili, uvodite vlakna u svoju prehranu postupno i polako povećavajte količinu do mjere koja je za vas optimalna. Na primjer, počnite jesti žitne proizvode koji sadrže umjerenu količinu vlakana, kao što je zdrobljena pšenica (oko 4 g vlakana po obroku), prije nego što uzmete žitarice s vrlo velikom količinom vlakana, kao što su one koje sadrže i mekinje i velike količine vlakana (14 g). Ako niste naviknuti jesti salate, nemojte napuniti tanjur brdom salate. Počnite s jednom srednje velikom glavicom zelene salate (s miješanim, sirovim povrćem) pa zatim postupno povećavajte količinu do cijelog obroka, npr. večere. Isto važi i za voće – ako ste prije rijetko jeli dinje rebrače, nemojte odjednom pojesti cijelu dinju. Za početak bit će vam dosta i četvrtina.

Grah je izvrstan izvor vlakana i proteina, ali mnogi ga ljudi teško probavljaju jer u njihovu tijelu zapravo nedostaje enzim koji probavlja šećer iz graha. Namakanje graha preko noći i kuhanje sve dok ne omekša razgradit će najveći dio šećera koji izaziva napinjanje i plinove. Osim toga, uvodite grah postupno u svoju prehranu, počevši s pola šalice graha jednom ili dva puta na tjedan, dok se tijelo ne privikne na novu hranu. Na tržištu postoji proizvod koji može pomoći u probavljanju graha. On djeluje tako da osigurava enzim koji pomaže tijelu razgraditi šećer iz graha. Mnogi ljudi kunu se u taj proizvod, ali treba znati da je on napravljen od plijesni



i može izazvati alergijske reakcije kod ljudi koji su osjetljivi na plijesan.

*Otkako je moj sin krenuo u vrtić, neprestano se borimo s prehladama i upalama grla. Što nam valja činiti?*

Normalno je da su djeca u vrtiću često prehladana. Dijete je prvi put izloženo različitim virusnim i bakterijskim infekcijama od druge djece. Obično djeca nakon godinu ili dvije manje obolijevaju. Također nije neobično da i svi ostali članovi obitelji tako dobiju prehladu. Ipak, iz vašeg mi se pitanja čini da je vaša obitelj pogođena više nego što je to uobičajeno. Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći da se obranite od infekcije.

Vi i vaš sin trebali biste uzimati više vitamina C, koji prirodno povećava imunitet. Jedite puno voća i povrća – jagode, agrume, dinju rebraču, prokulice i slatku crvenu papriku. Ta je hrana, osim toga, bogata i betakarotenom, koji je također bitan za jak imunološki sustav.

Vitamin B<sub>6</sub> (ima ga u obogaćenim instant-jelima od zobi i drugim već pripremljenim žitima, jetri i piletini) također je važan za pravilno funkcioniranje imunološkog sustava. Ne zaboravite uzeti dovoljno E-vitamina jer on pomaže tijelu proizvoditi više T-stanica koje sprječavaju infekciju. Dobri izvori vitamina E jesu maslac od kikirikija, bademi, smeđa riža, zobene pahuljice i orasi.

Svatko u vašoj obitelji trebao bi na dan pojesti 240 g nemasnog jogurta sa živim kulturama (osim ako je netko alergičan na mliječne proizvode). Ljudi koji jedu mnogo jogurta imaju znatno više gamma-interferona, tvari koju proizvode bijele krvne stanice, a koje su sastavni dio obrambenog sustava tijela, nego oni koji ne jedu jogurt.

Napokon, ako pobolijevate češće nego što je to normalno, trebali biste otići liječniku i provjeriti jeste li slabokrvni. Pretjeran umor i snižena otpornost na infekcije mogu biti znak da vašem tijelu nedostaje željezo, folna kiselina, bakar ili vitamin B<sub>12</sub>. Nedostatak bilo koje od tih tvari može imati za posljedicu smanjen broj crvenih krvnih stanica, a to može zadati udarac vašem imunološkom sustavu.

*Primijetila sam da se moja dvanaestogodišnja kći počela debljati. Iskreno govoreći, osjećam se pomalo krivom zbog toga*



*jer smo moj suprug i ja oboje malo predebeli i ne pazimo što jedemo. Ne bih željela da moja kći ima problema s težinom. Što mogu poduzeti da joj pomognem a da je ne povrijedim?*

Dobro pitanje! Oko 15 posto svih adolescenata – više djevojaka nego mladića – pretilo je, tj. ima težinu 15 do 20 posto višu od normalne. Način života mnogih adolescenata, u kojem se pretežito sjedi (i kojih je glavna aktivnost telefoniranje i igranje s računalom), i omiljena začinjena, masna »hrana smeće«, kao što su čokolada i prženi krumpirići – glavni su krivci za debljinu adolescenata. Na žalost, pretili adolescenti odrastu u debele ljude. Sada je pravo vrijeme da skrenete kćer na pravi put, a to je i prilika da joj se i vi i suprug pridružite.

Na neki način, imate sreću što ste vi i suprug predebeli, pa tako možete pozornost s njene debljine usmjeriti na svoju, zbog čega će djetetu biti psihički lakše. Objasnite kćeri da ste vi i suprug zabrinuti za svoje zdravlje i da se zato počinjete zdravo hraniti. (Molim vas, ne upotrebljavajte riječ »dijeta«.) Zamolite je da surađuje s vama. Očistite hladionik i smočnicu od bezvrijedne masne hrane i nadomjestite je jelima za grickanje koja sadrže malo masnoće, kao što su pereci, kukuruzne kokice koje nisu pržene na ulju, svježe voće, zatim voćnim sladoledom, nemasnim jogurtom i drugim ukusnim slasticama koje ne debljaju. Pomnivo planirajte jelovnik. Tjestenina s nemasnim umakom od rajčice, pirjana govedina s povrćem i kuhana piletina bez kože dobra su glavna jela, ali pripazite na količinu. Naučite kuhati mahunarke i žito jer oni obiluju vlaknima koja će vas zasititi, a ne sadrže puno kalorija. Izbjegavajte hranu koja ima mnogo masnoće, kao što su vruće hrenovke u pecivu, krumpirići prženi u ulju (krumpir pečen u pećnici mnogo je bolji) i masna predjela, kao što su pržena jaja sa sirom. Zamijenite osvježavajuća pića koja sadrže šećer s onima bez šećera, a možete napraviti i »špricer« od sode i voćnog soka. Ako jedete vani, odaberite japanski ili kineski restoran, gdje poslužuju ukusnu, ali nemasnu morsku hranu, povrće ili jela s rezancima. Konačno, a to je možda i najvažnije: ne zaboravite isključiti televizor i počnite vježbati. Fizička aktivnost pomoći će vam da utrošite kalorije – i vi i vaš suprug i kći.



## OSTATI ZDRAV I OSJEĆATI SE MLAD

**N**a prijelazu stoljeća prosječan je očekivani životni vijek bio u SAD-u 47 godina, a danas je 75. Ali samo produžiti životni vijek nije dovoljno – kvaliteta tih godina jednako je važna kao i njihov broj. Iskreno vjerujem da možemo učiniti mnogo više kako bismo osigurali bolju kvalitetu života u kasnijim godinama.

Evo loših vijesti: kako sada stvari stoje, svaki treći Amerikanac u nekom će životnom razdoblju oboljeti od raka, a do 2000. godine taj će se broj povećati i od raka će oboljeti svaki drugi! Gotovo 60 posto svih ljudi starijih od 65 godina ima visok krvni tlak, a gotovo jedna trećina boluje od srčanih bolesti. Čak 45 posto starijih osoba ima propisane lijekove i uzima ih za liječenje raznih bolesti – od artritisa do hipertenzije i glaukoma.

A sada dobre vijesti: starenje ne mora biti sinonim za bolest. Ono može i trebalo bi biti stvaralačko životno doba, čak ispunjeno zadovoljstvom, ali ako odaberete pravi način života. Postoji sve više dokaza o tome da prehrana i tjelesna aktivnost određuju kako ćemo starjeti. Kako bismo razumjeli važnost prehrane, dopustite da najprije objasnim neke od teorija o tome zašto starimo.

### TEORIJA SLOBODNIH RADIKALA

Zagovornici teorije »slobodnih radikala« vjeruju da su uzrok starenja zapravo molekule s nestabilnim električnim nabojem, zvane slobodni radikali (isti su možda i krivci za aterosklerozu i mnoge vrste raka). Slobodni radikali neprestano nastaju u tijelu, a u nekim slučajevima i u okolini. Na primjer, zrak sadrži kisik, O<sub>2</sub>, ali kad sunčana svjetlost osvjetli zagađeni zrak, O<sub>2</sub> se pretvara u O<sub>3</sub> ili ozon. Za razliku od O<sub>2</sub>, O<sub>3</sub> je vrlo nestabilan, a to znači da

se nastoji vezati s drugim molekulama. Slobodni radikali vrlo su reaktivni. Oni kruže po stanicama tijela oštećujući stanične membrane, proteine i DNK. Slobodni radikali mogu također napasti kolagen, tvar koja povezuje stanice, a posljedica je toga povećana količina fibroznog (vlaknastog) tkiva i krvnih stanica u stijenkama stanica. Kolagen postaje manje elastičan i tijelo počinje pokazivati znakove starenja, kao što su ukočenost zglobova i naborana koža.

Kako bi se obranilo od slobodnih radikala, naše tijelo neprestano proizvodi antioksidanse, ili iskorištava antioksidante koje dobivamo u hrani. Međutim, kako starimo, tijelo je manje sposobno samo proizvoditi antioksidanse, a u mnogim slučajevima ne dobivamo dovoljno dodatnih antioksidanasa ni iz hrane, premda su nam nužno potrebni. U antioksidanse pripadaju i betakaroteni, vitamini C i E, cink i selen.

## IMUNOLOŠKA TEORIJA STARENJA

Kao što i samo ime govori, ova teorija stavlja težište na ulogu imunološkog sustava u procesu starenja. Kako starimo, naš imunološki sustav postaje manje djelotvoran, a tijelo postaje osjetljivije na infekcije. Imunološki sustav sada također teže razlikuje naše vlastite stanice od stanica napadajućih organizama. Zato se može dogoditi da oslabljeni imunološki sustav počne napadajati svoja vlastita tkiva i organe, stvarajući tako teškoće koje bi zapravo morao sprječavati. Neke vrste dijabetesa i artritisa povezane su s tim autoimunim poremećajem. Pravi vitamini i minerali mogu pomoći u održavanju dobrog funkcioniranja imunološkog sustava tijekom čitavog života.

## TEORIJA RNK/DNK

Nukleinska kiselina, RNK (ribonukleinska kiselina), i DNK (dezoksiribonukleinska kiselina) sastavni su dijelovi stanice koji određuju nasljedne osobine i u skladu s tim – sposobnost tijela da producira (proizvodi) nasljedne oblike. Zahvaljujući RNK i DNK, mi smo sposobni proizvoditi nove stanice nakon rođenja. Ipak, kako starimo, naše su se stanice sve manje sposobne reproducirati. Na primjer, zdravo dijete svaki dan proizvede na milijune stanica koje mu omogućuju rast. Ako se dijete ozlijedi ili razboli, ono se



brzo oporavi. Međutim, kod starijih je ljudi proizvodnja stanica mnogo sporija. Ranama i ozljedama treba više vremena da zacijele. Bolesti se sve teže prebolijevaju. Kada tijelo više nije sposobno proizvesti dovoljno novih stanica koje bi zamijenile stare, počinjemo zamjećivati znakove starenja, kao što su naborana i manje gipka koža ili »staračke pjege« na rukama.

U svojoj knjizi *Nucleic Acid Therapy in Aging and Degenerative Disease* (Liječenje nukleinskom kiselinom kod starenja i degenerativnih bolesti), dr. Benjamin S. Frank izvještava da se stanice koje propadaju mogu »pomladiti« ako ih opskrbimo nukleinskim kiselinama. Dr. Frank je izvijestio da su njegovi pacijenti, nakon što su dva mjeseca primali nukleinsku kiselinu, imali više energije (bili živahniji), a i koža im je ljepše izgledala.

Čim sam prije nekoliko godina počeo jesti hranu s puno nukleinskih kiselina, primijetio sam dramatičnu promjenu – kako u izgledu, tako i u osjećanju. Slične priče čuo sam od prijatelja i pacijenata. Dobri izvori nukleinske kiseline jesu: sardine (posebno portugalske, konzervirane u vodi), hrana iz mora, gljive, zeleno lisnato povrće, incuni i neke vrste jestivog kvasca, na kojima jasno piše da su »bogatiji s RNK i DNK«. (Giht i neke vrste artritisa mogu se pogoršati hranom u kojoj ima puno nukleinskih kiselina. Ako bolujete od tih bolesti, posavjetujte se sa svojim liječnikom prije nego što počnete jesti tu hranu.)

## JEDITE MANJE, JEDITE BOLJE!

Starenje može također biti uzrokovano uživanjem prevelikih količina pogrešne hrane i premalih količina prave hrane. Na primjer, ljudi u Japanu i na Islandu u prosjeku žive do pet godina duže od Amerikanaca. Uvjeren sam da je prehrana tome glavni razlog. Ljudi u tim zemljama jedu vrlo mnogo ribe, a to znači da njihova prehrana sadrži malo zasićenih masnoća i puno omega-3 masnih kiselina. Osim toga, oni jedu manje industrijski prerađene hrane nego ljudi u SAD-u, a uživaju i više žitarica i povrća.

Amerikanci jedu previše kalorija, posebno tzv. praznih kalorija, tj. kalorija koje imaju malu hranjivu vrijednost. Vidio sam ljude koji su doslovce žderali 3000 do 4000 kalorija na dan a da još nisu zadovoljili potrebe za osnovnim vitaminima i mineralima!



Zaslađena pića, brzo pripremljena hrana, tvornički prerađena i brza hrana mogu čovjeka »nakljukati« kalorijama a da, sa stajališta hranjivosti, ne dobije ništa.

Postoje također dokazi da višak kalorija skraćuje dužinu življenja. U nedavnom istraživanju na Human Nutrition Research Center na Tufts University, jedna grupa miševa dobivala je vrlo hranjivu, ali niskokaloričnu hranu, a druga je dobivala hrane koliko je željela. Miševi koji su jeli niskokaloričnu, ali zdravu hranu pokazivali su manje znakova starenja nego oni drugi miševi i zapravo su živjeli 15 do 50 posto duže!

## DOBIVATE LI DOVOLJNO POTREBNIH TVARI?

Usprkos našem obilju, mnogi stariji ljudi ne dobivaju dovoljno potrebnih hranjivih tvari. Istraživanja pokazuju da ljudi stariji od 60 godina trpe od pomanjkanja jednog ili više bitnih vitamina i/ili minerala. To pomanjkanje može ozbiljno narušiti njihove duševne ili tjelesne funkcije.

Evo nekoliko glavnih razloga zbog kojih stariji ljudi ne dobivaju dovoljno hranjivih tvari:

### NEUČINKOVITA PROBAVA

Sa starenjem naš probavni sustav postaje manje učinkovit. Zato, čak i ako se nastavimo hraniti uravnoteženo i dobro, može se dogoditi da naše tijelo neće biti sposobno apsorbirati hranjive tvari koje unosimo u nj. Na primjer, mnogi ljudi nakon pedesete godine života mogu imati probavu za koju je karakteristična napuhnutost poslije jela. Ako imate takve simptome, javite se svom liječniku – možda se iza toga krije neki zdravstveni problem. Međutim, vrlo je često problem loše probave posljedica nesposobnosti tijela da proizvede dovoljno solne kiseline (HCl) koja razgrađuje hranu. Jednostavno je rješenje uzimanje enzima kao što je bromelin (koji se dobiva iz ananasa) ili papain (koji se dobiva iz papaje) pola sata prije ili poslije jela. Ti prirodni enzimi pomoći će tijelu razgraditi hranu te iskoristiti vitamine i minerale.

Općenito govoreći, kako bi izbjegli lošu probavu, stariji ljudi ne bi smjeli jesti previše masnoća i proteina, koji se teže probavljaju



nego složeni ugljikohidrati. Osim toga, jedite polako i izbjegavajte vrlo tople ili vrlo hladne tekućine, koje mogu pogoršati napetost u želucu.

## LOŠA PREHRANA

Mnogi se stariji ljudi, posebno oni koji žive sami, loše hrane. Bilo zbog bolesti ili usamljenosti, mnogi stariji Amerikanci ne trude se kuhati za sebe, nego jedu tvornički pripremljenu hranu koja često sadrži malo hranjivih tvari, a previše šećera i soli. Osim toga, mnogi stariji ljudi preskaču pojedine obroke i zato su često neishranjeni.

Ništa bolje nije ni starijim bolesnicima po bolnicama ili u staračkim domovima. Javna je kuhinja često bljutava i neukusna, a to je još jedan od razloga da bolesnici ili oni koji borave u staračkim domovima ne jedu sve što bi trebali.

## GUBITAK OKUSA I MIRISA

Naša osjetila okusa i mirisa slabe s godinama. Oko 60. godine života mnogi se ljudi žale da je hrana bljutava i neprivlačna. Ako imate takav problem, pokušajte probuditi svoja osjetila raznim novim travama i začинима. Također vam može pomoći i uzimanje cinka, npr. dodatak cinkova glukonata (15 do 60 mg).

## BOLOVI U ZUBIMA

Bolesti desni, loše napravljeno zubalo ili drugi problemi sa zubima ili ustima mogu ometati hranjenje i uživanje u hrani. Briga za zdrave zube izuzetno je važna, kao i prehrana bogata flavonoidima (ima ih u voću, posebno u agrumima, te povrću), jer ona pomaže u jačanju desni.

## LIJEKOVI I NJIHOVE NUSPOJAVE

Gotovo polovica starijih Amerikanaca uzima lijekove koje im je propisao liječnik (a bezbrojni milijuni uzimaju lijekove koji se mogu dobiti bez recepta ili se »liječe« sami). Neki lijekovi mogu

zapravo ostavljati stalan trag svog okusa u ustima pa to može smanjiti sposobnost razlikovanja različitih okusa. Čak i tako običan lijek kao što je aspirin može ometati sposobnost prepoznavanja i razlikovanja gorkih okusa. Ako lijek koji uzimate ometa vaše uživanje u hrani, posavjetujte se sa svojim liječnikom. Neki lijekovi također ometaju sposobnost apsorpcije vitamina i hranjivih tvari. Na primjer:

- Diuretici, ili tablete za izlučivanje vode koje se daju za reguliranje visokog krvnog tlaka, mogu isprati (ukloniti) iz tijela kalij, B-kompleks, magnezij i cink.
- Ljudi koji redovito uzimaju laksative – to je često među starijim ljudima – mogu također patiti od nedostatka kalija.
- Metotreksat, lijek protiv raka, može uništiti folnu kiselinu.
- Aspirin može povećati izlučivanje C-vitamina iz organizma.
- Kortizon i prednizon, koji se često koriste za ublažavanje bolova kod artritisa, mogu smanjiti koncentraciju cinka u tijelu.
- Kolestiramin, koji se daje za snižavanje kolesterola, može uzrokovati pomanjkanje vitamina A, D, E i K te kalija.

I, napokon, najčešći lijek – alkohol – koji je prisutan u mnogim lijekovima što se daju bez recepta, može sniziti koncentraciju vitamina A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, biotina, holina, niacina, vitamina B<sub>15</sub> (to je antioksidans, pangamska kiselina) i C-vitamina.

Stariji ljudi ne samo da dobivaju previše alkohola putem takvih lijekova već mnogi od njih i previše piju. Zbog samoće i usamljenosti, milijuni starijih Amerikanaca previše piju. Kako starimo, naše tijelo proizvodi sve manje enzima koji je potreban za razgradnju alkohola. Posljedica je toga da se učinci alkohola mnogo brže osjete. Alkohol ne samo da uništava hranjive tvari koje su prijeko potrebne našem tijelu nego može i ozbiljno ugroziti našu sposobnost razmišljanja i obavljanja raznih poslova, kao što je npr. vožnja. Zato bi stariji ljudi trebali biti izuzetno oprezni kad je u pitanju uživanje alkohola.



## POPIS ZA GODINE IZNAD PEDESETE

Nakon pedesete godine života ljudi se moraju pobrinuti da doista dobivaju hranjive tvari koje će im omogućiti da ostanu vitalni i zdravi. Evo nekih vitamina, minerala i drugih hranjivih tvari koje su vam sada potrebnije više nego ikada:

### BETAKAROTEN

Malo Amerikanaca dobiva svih 10.000 IU (6 mg) betakarotena (to je gotovo dvostruka preporučena dnevna količina), za koji mnogi stručnjaci smatraju da je neophodan kako bi se zaštitili od raka i srčanih bolesti. Posebno je važno da ljudi koji su stariji od 50 godina i izloženi riziku od tih bolesti, jedu dovoljno hrane bogate betakarotenim, kao što su tamnozeleno lisnato povrće te žuto i narančasto voće i povrće.

### TIAMIN (B<sub>1</sub>)

Male količine tog vitamina mogu kod starijih ljudi izazvati blage promjene u funkcioniranju mozga, a to može utjecati na njihovu sposobnost jasnog razmišljanja i uspješnog obavljanja raznih zadataka. Dobra doza vitamina B-kompleks osigurat će i dovoljne količine vitamina B<sub>1</sub>.

### VITAMIN B<sub>6</sub>

Vitamin B<sub>6</sub> povećava imunitet starijih ljudi. Nedavno je istraživanje pokazalo da pomanjkanje toga vitamina slabi imunološki sustav. Svaki dan trebali biste uzimati 50 mg vitamina B<sub>6</sub>.

### RIBOFLAVIN (B<sub>2</sub>)

Aktivne starije žene trebaju više toga vitamina koji je važan za vitalnost. Preporučujem uzimanje 50 mg riboflavina na dan.

## VITAMIN B<sub>12</sub>

Stariji ljudi imaju teškoća u apsorpciji vitamina B<sub>12</sub>. Posljedica je toga da mnogi ljudi stariji od 60 godina pate zbog pomanjkanja tog vitamina, a to može uzrokovati smetenost, promjene raspoloženja i druge simptome, koji se često brkaju sa senilnošću. Dodatak vitamina B<sub>12</sub> može lako ukloniti te simptome. Preporučujem nosni žele ili tabletu koju stavite pod jezik jer se tako zaobilazi želudac i vitamin se apsorbira direktno u krvotok. Uzmite 400 mcg nosnog želea svaka 2 do 3 dana ili 1000 do 2000 mcg vitamina B<sub>12</sub> u obliku tablete za pod jezik svaki dan.

## FOLNA KISELINA

Starijim ljudima osobito manjka ovaj B-vitamin koji pomaže u sprječavanju anemije, nekih oblika raka, a može čak štititi od srčanih oboljenja. Dobri izvori folne kiseline jesu zeleno lisnato povrće, pšenične klice, šparoge i pileća jetra. Ako uzimate dodatak, uzmite 400 mcg na dan.

## VITAMIN C

Potrebno vam je više tog antioksidansa koji vam pomaže u zaštiti od raka, srčanih oboljenja, pa čak i obične prehlade. Jedite puno hrane bogate C-vitaminom ili ga uzimajte kao dodatak. Preporučujem 1000 do 2000 mg na dan. Esterificirani C-vitamin, koji se sporije oslobađa, blaži je za želudac.

## VITAMIN D

Nedavna su istraživanja pokazala da stariji ljudi dobivaju samo polovicu od potrebne količine D-vitamina. Žene bi osobito, zbog rizika od osteoporoze, trebale uzimati taj vitamin koji može pomoći u apsorpciji kalcija. Osim toga, ljudi koji su vezaniji za kuću i ne borave dovoljno na suncu, koje potiče tijelo na proizvodnju D-vitamina, također pate od pomanjkanja toga vitamina. D-vitamina ima u obogaćenom mlijeku i ribi. Preporučujem uzimanje dodatka od 400 IU na dan.



## VITAMIN E (TOKOFEROL)

Za poboljšanje cirkulacije, smanjenje rizika od srčanog napada i jačanje imunološkog sustava preporučujem svima starijima od 50 godina uzimanje 400 IU D-alfa tokoferola, koji je najučinkovitiji oblik vitamina E. Suhi oblik toga vitamina lakše se apsorbira.

## KALCIJ

Žene koje ne dobivaju nadopune estrogena trebale bi uzimati bar 1500 mg toga minerala na dan. Najbolje bi bilo da uzimate dodatak od 1000 do 1200 mg, a osim toga jedite i više nemasnih mliječnih proizvoda ili mliječnih proizvoda s malo masnoće.

## VLAKNA

Primjerena količina vlakana može osigurati urednu probavu (pa vam neće trebati laksativi), sniziti krvni tlak i zaštititi vas od raka i srčanih bolesti. Potrebno je pojesti 30 g vlakana na dan, a to nije teško ako u vašoj prehrani ima žitarica, voća i povrća.

## SELEN

Ovaj je mineral antioksidans, koji štiti od različitih vrsta raka. Mnogi Amerikanci ne dobivaju dovoljno selena u hrani. Selen ima u češnjaku, luku i prokulicama, kao i u drugoj hrani. Preporučujem svima starijima od 50 godina uzimanje po 100 mcg selena na dan. (Doze veće od 50 mg mogu biti toksične.)







## ŠTO NE ZNAMO O MASNOĆAMA

**M**asnoće i kolesterol jesu za osobe koje su svjesne vrijednosti zdrave hrane dvije teme koje ih najviše zbunjuju, a to nije čudno. Jedan dan čujete da je margarin koristan za srce, a za tjedan dana čujete da je štetan. Godinama su vam govorili da ne jedete previše oraha jer sadrže puno masnoće, a sada najnovija istraživanja pokazuju da orasi mogu sniziti kolesterol. Da bi vas još više zbunili, vaš vam je liječnik nedavno rekao da je vaš sveukupni kolesterol nizak, ali da je vaš koristan (HDL) kolesterol prenizak i da ga trebate povišiti!

Ako vas sve to zbunjuje, znajte da niste jedini. Ljudi mi često postavljaju pitanja o masnoćama i kolesterolu pa ću pokušati u ovom poglavlju odgovoriti na njih što je moguće jednostavnije.

### *Zašto su masnoće tako loše?*

Kao prvo, želim naglasiti da masnoće nisu neprijatelj. Zapravo, masnoće su važan dio čovjekova tijela. Žensko se tijelo sastoji od oko 25 do 35 posto masnog tkiva, a muško ga ima nekih 10 posto manje. Masnoća u tijelu ima nekoliko važnih uloga. Ona raznosi po tijelu u vodi topive vitamine (A, D, E i K) i opskrbljuje tijelo pričuvnom energijom u vrijeme gladi. Također štiti i izolira tjelesne organe, a bitna je i za proizvodnju spolnih hormona.

Masnoća postaje problem tek kad je u tijelu ima previše. Prehrana bogata masnoćama povezuje se s povećanom opasnošću od obolijevanja od nekih vrsta raka, kao što je rak debelog crijeva i rektuma, rak prostate i recidiv raka dojke. Prehrana u kojoj ima previše masnoća također se povezuje s povećanim rizikom od srčanog napadaja i kapi. Prosječna američka prehrana vrlo je bogata masnoćama: Amerikanci konzumiraju gotovo 40 posto



svojih dnevnih kalorija u obliku masnoće. Ministar za zdravstvo SAD-a i Odbor nacionalne akademije za znanost i prehranu preporučuju da ne bi trebalo konzumirati više od 30 posto od svih kalorija (koje unesete tijekom dana u organizam) u obliku masnoća. Drugi stručnjaci – pokojni dr. Nathan Pritkin i Dean Ornish – misle da je i 30 posto previše te preporučuju samo 10 do 15 posto masnoća u cjelokupnoj prehrani. Osobno bih bio sretan kad bi masnoće činile oko 20 posto svih kalorija koje unesemo u organizam.

*Što je kolesterol i kakve veze on ima s masnoćama?*

Kolesterol je voskasta, žućkasta tvar slična masti, koja nastaje prije svega u jetri te u nešto manjoj mjeri u crijevima i specijaliziranim stanicama tijela. Kao i masnoće, i kolesterol je važan dio tijela. On je bitan za proizvodnju spolnih hormona, potreban je za sintezu D-vitamina te za proizvodnju staničnih membrana i mielin-skih ovojnica koje obavijaju živce.

Osim što ga tijelo samo proizvodi, kolesterola ima i u nekim vrstama hrane. Na primjer, srednje veliko jaje sadrži oko 213 mg kolesterola, a hamburger od 90 g ima 76 mg kolesterola. Međutim, ne trebate dodatno jesti kolesterol kako biste zadovoljili svoje potrebe. Čak i da jedete hranu u kojoj uopće nema kolesterola, tijelo bi još uvijek proizvodilo dovoljno kolesterola da može normalno funkcionirati. Neke vrste masnoća kojih ima u hrani mogu potaknuti tijelo na proizvodnju kolesterola.

Slično kao i masnoće, kolesterol uzrokuje probleme samo onda kad ga ima previše. Prevelika količina kolesterola u krvi može potaknuti stvaranje ploča, tvari koje začepljuju arterije i sprječavaju normalno protjecanje krvi kroz tijelo. Ako se srčana arterija začepi komadićem ploče, može doći do srčanog napadaja.

Američko udruženje za bolesti srca (The American Heart Association) preporučuje da ne jedete više od 300 mg kolesterola na dan.

*Kako znamo da visoki kolesterol uzrokuje srčane bolesti?*

Brojna opširna istraživanja potvrdila su povezanost između srčanih bolesti i kolesterola. U opširnom istraživanju, provedenom u 19 država uz potporu Svjetske zdravstvene organizacije, utvrđeno je da je u zemljama u kojima se konzumira najveća količina



zasićenih masnoća, kolesterol u krvi bio najviši (obično više od 250 mg/dl), a isto tako i stopa srčanih oboljenja. U drugom istraživanju proučavale su se prehrambene navike triju grupa Japanaca (muškaraca). Prva je grupa živjela u Japanu i jela tradicionalnu japansku hranu koja sadrži malo masnoća. Drugu grupu činili su Japanci koji žive na Havajima i vjerojatno jedu havajsku hranu. Treću su grupu sačinjavali Japanci koji su se doselili iz Japanu u San Francisco i vjerojatno jeli tipičnu američku hranu, koja je bogata masnoćama. Nakon deset godina, Japanci koji su živjeli u Japanu imali su najmanje kolesterola u krvi i najmanje srčanih bolesti. Oni koji su živjeli na Havajima imali su nešto više kolesterola i srčanih bolesti, ali oni koji su živjeli u San Franciscu imali su i jednoga i drugoga najviše. Istraživanja poput ovoga upućuju na izravnu povezanost između prehrane, kolesterola i srčanih bolesti.

*Kakva je razlika između »korisnog« i »štetnog« kolesterola?*

Kolesterol se mora u tijelu preraditi, tj. razgraditi u oblik koji tijelo može upotrebljavati i slati u stanice koje ga trebaju. Višak kolesterola pohranjuje se u pričuvu. Jetra preraduje kolesterol u LDL (»štetni« kolesterol) ili lipoprotein niske gustoće (low density protein). LDL raznosi kolesterol u tkiva za proizvodnju staničnih membrana, obnavljanje i za proizvodnju spolnih hormona. Nešto LDL-a dalje se razgradi u HDL (»korisni kolesterol«) ili lipoprotein visoke gustoće (high density lipoprotein), koji odnosi suvišni kolesterol natrag u crijeva kako bi se izlučio iz tijela. Čini se da je LDL, koji je najveći raznositelj kolesterola u tijelu, glavni krivac za nastajanje pločastih naslaga. Dok LDL cirkulira s krvlju, on se veže na posebne receptore stanica koje ga trebaju. Kada stanice dobiju dovoljno kolesterola, one prestanu proizvoditi receptorska mjesta i tako LDL ostane u krvi. Istraživači su uvjereni da velika količina LDL-a u krvi može oštetiti unutarnji sloj na stijenkama arterija i tako uzrokovati aterosklerozu ili suženje arterija. Nova teorija kaže da slobodni radikali vjerojatno dovode do oksidacije LDL-a, a to stanice u stijenkama žila shvaćaju kao oštećenje i zato zovu u pomoć bijele krvne stanice zvane monociti. Te se stanice zalijepe za staničnu ovojnicu te privuku i druge stanice pa tako nastaje ploča (plak).



### *Koliko iznosi zdrava količina kolesterola?*

Sveukupni kolesterol ispod 200 mg/dl smatra se idealnim, a od 200 do 239 njegova je granična vrijednost. Sve vrijednosti iznad te smatraju se povišenim kolesterolom. Ipak, povišeni sveukupni kolesterol još se uvijek može smatrati odgovarajućim ako je razina HDL-a dovoljno visoka:

- Omjer između sveukupnog i HDL-kolesterola ne bi trebao prelaziti odnos 6:1. Zato ako netko ima sveukupni kolesterol 240, a HDL 60, omjer je 4:1, a to znači da je to u redu.
- Idealan omjer između LDL-a i HDL-a trebao bi biti 3:1, a ne bi smio prelaziti 4:1. Na primjer, ako je LDL 120, HDL bi trebao biti 40 ili manje.

Po mišljenju Američkog udruženja za bolesti srca (American Heart Association), čak i niska razina kolesterola može biti znak za opasnost ako je HDL suviše nizak. Zapravo, nedavna otkrića govore da ako razina HDL-a padne ispod 35, također se povećava opasnost od srčanog napadaja. Redovita tjelesna aktivnost, prehrana i dodatno uzimanje niacina mogu podići HDL.

### *Što su trigliceridi?*

Trigliceridi su vrsta masnoća koje nalazimo u krvi i koje se mjere posebnim testom. Istraživanja pokazuju da razina triglicerida viša od 190 mg/dl za žene i viša od 400 mg/dl za muškarce može povećati opasnost od obolijevanja od srčanih bolesti.

### *Kakva je korist od snižavanja kolesterola?*

Odgovor na vaše pitanje daje ispitivanje koje je 1984. g. izvršeno na 3800 muškaraca s povišenim kolesterolom. Muškarci su dobivali ili lijek za snižavanje kolesterola ili placebo. Skupina muškaraca koja je dobivala lijek snizila je kolesterol za 9 posto, a to je za 19 posto smanjilo rizik od srčanog napadaja, u usporedbi s grupom koja je dobivala placebo. Na osnovi rezultata tog istraživanja, za svakih 1 posto snižavanja kolesterola opasnost od srčanog napadaja opada za 2 posto. (To ne znači da ljudi trebaju uzimati lijekove za snižavanje kolesterola. Zapravo, u mnogim slučajevima pravilna prehrana i vitamini djeluju podjednako dobro i izazivaju manje nuspojava.)



## DOBRE MASNOĆE, LOŠE MASNOĆE VODIČ KROZ MASNOĆE U PREHRANI

Nisu sve masnoća jednake. Ima mnogo različitih vrsta masnoća u hrani koju jedemo. Neke su od njih korisne, a neke vrlo opasne. U ovom odlomku opisat ću razne vrste masnoća – neke su dobre, neke loše, a neke grozne.

Masnoće u prehrani dolaze u tri oblika: zasićene, polinezasićene i mononezasićene masnoće. Te tri vrste masnoća razlikuju se po kemijskoj strukturi, to jest po broju molekula vodika. Što više molekula vodika masnoća sadrži, to je zasićenija. Polinezasićene ili mononezasićene masnoće imaju manje molekula vodika.

Masnoća veoma deblja: gram masnoće ima 9 kalorija, bez obzira na vrstu masnoće. (Proteini i ugljikohidrati imaju 4 g kalorija po gramu.)

### ZASIĆENE MASNOĆE

Zasićene masnoće nalazimo prije svega u hrani životinjskog podrijetla, kao što su masni dijelovi govedine, svinjska mast ili salo, mliječni proizvodi od punomasnog mlijeka i janjetina. Manje zasićenih masnoća ima u piletni, ribi i nemasnim dijelovima govedine. Biljni su izvori zasićenih masnoća maslac od kikirikija i kokos. Zasićene su masnoće na sobnoj temperaturi u krutom stanju. Problem kod zasićenih masnoća jest to što one potiču tijelo na povećanu proizvodnju kolesterola, posebno štetnog ili LDL-kolesterola.

**OSOBNI SAVJET** Pokušajte ograničiti uživanje zasićenih masnoća na manje od 10 posto od svih kalorija koje tijekom dana unesete u organizam. Jedite samo najmanje masne dijelove govedine i bijelo meso peradi, ali bez kože. Ribu pripremajte bez ulja. Pripazite na količinu! (Zdrav obrok mesa velik je približno kao snop igračih karata.)



## POLINEZASIĆENE MASNOĆE

Polinezasićene masnoće nalazimo u biljnim uljima i margarinu dobivenom iz biljaka. Te su masnoće glavni izvor linoleične kiseline za tijelo, koja je neophodna za nastajanje stanica i normalno funkcioniranje živčanog sustava.

Dokazano je da visoko polinezasićena ulja, kao što je ulje šafranke, kukuruzno i suncokretovo ulje, snizuju kolesterol u krvi. Međutim, neke vrste polinezasićenih ulja mogu zapravo povišiti kolesterol. Neka polinezasićena ulja i svi margarini prolaze postupak zvan hidrogenacija kako bi ih se učinilo korisnima za pečenje i produžilo njihovu trajnost. Tim postupkom nastaju tvari zvane transmasne kiseline koje djeluju u tijelu kao zasićene masnoće, tj. potiču nastajanje kolesterola. Istraživanja su pokazala da ljudi koji jedu puno hidrogeniranih polinezasićenih ulja i margarin imaju višu razinu kolesterola nego oni koji ih ne jedu. (No, to ne znači da se trebate vratiti na maslac. Maslac je jednako tako loš, ako ne i lošiji.)

Osim toga, prehrana bogata polinezasićenim uljem povezuje se s nekim vrstama raka i stvaranjem žučnih kamenaca. Nekoliko je istraživanja pokazalo da je polinezasićeno ulje podložno oksidativnim oštećenjima, procesima u tijelu koji su možda uzrok nekih vrsta srčanih oboljenja i raka.

### OSOBNI SAVJET

Upotrebljavajte nehidrogenirana ulja. Kupujte samo nehidrogenirani, tekući margarin i štedljivo ga koristite. Dijetni margarin i tekući margarin sadrže manje transmasnih kiselina. Nemojte jesti više od 10 posto od sveukupnih vaših kalorija u obliku polinezasićenih masnoća.

## MONONEZASIĆENE MASNOĆE

Mononezasićene masnoće nalazimo u uobičajenom ulju za kuhanje, uključujući maslinovo ulje, canola ulje, ulje od kikirikija i neke vrste suncokretova ulja i ulja šafranke. Mononezasićeno ulje – posebno maslinovo ulje – ima koristan učinak na kolesterol u krvi. Nekoliko je istraživanja pokazalo da, premda maslinovo ulje nema nikakav utjecaj na sveukupni kolesterol, ono može povećati količinu HDL-a ili korisnog kolesterola. Osim toga, istraživači u



Izraelu nedavno su otkrili da je maslinovo ulje manje podložno oksidativnim oštećenjima nego polinezasićeno ulje. Vjeruje se da su oksidativna oštećenja lipida u krvi glavni faktor rizika za nastajanje ateroskleroze.

Dobri izvori mononezasićenih ulja jesu također bademi, avokado, vonjača i kikiriki.

**OSOBNI SAVJET** Pokušajte nadomjestiti druge masnoće u svojoj prehrani s više mononezasićenih masnoća, posebno s maslinovim uljem. Premda je maslinovo ulje zdravo, ono sadrži puno kalorija i zato ga upotrebljavajte štedljivo. Jedna ili dvije žlice na dan za kuhanje ili salatu dovoljno je.

**UPOZORENJE** PROČITAJTE NALJEPNICE!

Tvornički pripremljena i obrađena hrana može sadržavati veoma mnogo masnoća svih vrsta, ali posebno zasićenih i hidrogeniranih polinezasićenih masnoća. Osobito izbjegavajte pecivo (croissant), uštipke, čajne kolačiće s maslacem, pecivo s maslacem i kekse iz pekarnice jer oni sadrže puno masnoće. Potražite proizvode koji sadrže malo masnoće i upotrebljavajte ulje od canole, šafranike ili samo djelomično hidrogenirana ulja. Tropska ulja (kao što je palmino i kokosovo) mogu, slično kao i zasićene masnoće, povisiti kolesterol.

## BRZA HRANA: JOŠ LOŠIJA OD MARGARINA

Najlošija od svih jesu hidrogenirana biljna ulja koja se upotrebljavaju za prženje u restoranima brze hrane. Ta ulja sadrže veće količine transmasnih kiselina nego margarin. Ne jedite ih!

## PRIČA O RIBI: OMEGA-3 MASNE KISELINE

Omega-3 masne kiseline vrsta su polinezasićenih masnoća i odnedavno se o njima mnogo govori zbog njihova korisnog djelovanja na tijelo. Te masne kiseline nalazimo prije svega u masnoj ribi i ulju od lanenih sjemenki.

Znanstvenici pretpostavljaju da je u ranom razdoblju razvoja čovjeka naša prehrana bila bogatija omega-3 masnim kiselinama.



Danas mnogi od nas ne dobivaju dovoljno tih važnih masnih kiselina. Dokazano je da omega-3 obavljaju sljedeće zadaće u tijelu:

## BOLEST KORONARNIH ARTERIJA

Brojna su istraživanja pokazala da riblje ulje snižava ukupni kolesterol i LDL-kolesterol u ljudi kod kojih je on malo povišen i koji zasićene masnoće u svojoj prehrani zamijene ribljim mesom. (Zamijeniti ovdje je ključna riječ: ako samo dodate ribu svojoj prehrani, a ne izbacite neke zasićene masnoće, kolesterol će vam se još malo i povisiti.) Omega-3 masne kiseline također snižuju trigliceride kod bolesnika s povišenim trigliceridima, koji su posebno rizičan faktor za bolesti srca kod žena.

Nedavna istraživanja pokazuju da omega-3 masne kiseline koče nastajanje trombocitnog faktora rasta, za koji se vjeruje da uzrokuje stvaranje pločastih naslaga na arterijama.

Omega-3 masne kiseline također snižuju razinu fibrinogena i tromboksana u krvi. Fibrinogen je tvar koja nastaje u tijelu i koja je neophodna za pravilno zgrušavanje krvi. Visoke razine fibrinogena povezuju se sa stvaranjem krvnih ugrušaka, koji mogu izazvati kap i aterosklerozu. Tromboksan uzrokuje stezanje krvnih žila, a to može dovesti do visokog krvnog tlaka.

## PROTUUPALNI UČINAK

Omega-3 masne kiseline imaju protuupalna svojstva, tj. one koče biokemijske procese u stanicama koji izazivaju upalne reakcije. Omega-3 masne kiseline uspješno se koriste za liječenje simptoma artritisa, lupusa, psorijaze, ulceroznog kolitisa i drugih upalnih bolesti.

## ZAŠTITA OD RAKA

Premda neke polinezasićene masnoće potiču rast tumora, nekoliko je istraživanja pokazalo da riblje ulje koči rast kancerogenih tumora kod životinja.

## TRUDNOĆA

Omega-3 masne kiseline koriste se za sprječavanje pobačaja kod visokorizičnih trudnoća. Istraživači vjeruju da one mogu spriječiti stvaranje krvnih ugrušaka u placenti, a pomažu i u održavanju krvnog tlaka nižim smanjujući razinu tromboksana.

**OSOBNİ SAVJET** Pojedite dva do tri obroka ribe na tjedan, ili uzmite dodatak ulja od lanenih sjemenki ili riblje ulje.

## NOVE LAŽNE MASNOĆE: JESU LI SIGURNE?

Na policama trgovina pojavljuje se sve više i više proizvoda s dodatkom sintetičkih masnoća. Njihova je privlačnost očita: masnoća daje teksturu i okus hrani, ali dodaje i višak kalorija. Kad bi sintetičke masnoće bile bez kalorija, ili s vrlo malo kalorija i mogle postići isti učinak, to bi svakako bilo nešto što bi bilo vrijedno odobravanja. Ali ja osobno ne odobravam sve te lažne masnoće. Lažne masnoće sastavljene su od velikog broja sastojaka, počevši od bjelanjaka jajeta do obrađenog jestivog škroba, koji su prilično bezazleni, ali ima i nekih tvari koje su potencijalno opasne. Na primjer, gum arabic i karagen, koji se često upotrebljavaju da bi jelima s malo masnoće dočarali kremastu teksturu, mogu kod nekih ljudi izazvati alergijske simptome i druge štetne reakcije. Također, premda svi ti aditivi moraju dobiti odobrenje od FDA, nisam siguran da su svi oni ispitani na primjeren način. Na primjer, 1987.g. Procter i Gamble zatražili su od FDA da odobre njihov novi proizvod nazvan Olestra. Centar za znanost u službi javnosti (Center for the Science in the Public Interest) zatražio je od FDA da ne izda odobrenje jer Olestra još nije bila dovoljno ispitana. Prema saznanjima tog centra, preliminarna su ispitivanja pokazala da Olestra može povećati rizik od raka i urođenih defekata kod ljudi. FDA nije izdala odobrenje za Olestru, ali bojim se da su možda drugi nadomjesni proizvodi izmaknuli kontroli. Imajte na umu da se za relativno nove proizvode koji se pojave na tržištu doista ne može znati kakvi će im biti dugoročni učinci.

Mislim da je najbolje da se klonite tih lažnih umjetnih masnoća te da koristite prirodne zamjene i s njima kuhate i pečete. Na



primjer, dodavanjem šalice zobene kaše mesu koje pečete na prirodan ćete način smanjiti masnoće. Kuhanjem s pomoću soka od jabuke ili običnog jogurta možemo često smanjiti masnoću koja je propisana u receptu a da ne narušimo okus hrane. Napravite sami smrznuti jogurt ili ledeno mlijeko upotrebljavajući bezmasni jogurt ili obrano mlijeko. Ima mnogo načina da se zadovolji želja za masnoćama, zato ne posežite za tim novim kemijskim preparatima.

## NEKOLIKO RIJEČI O ORASIMA

Orasi su hrana koja krši sva pravila. Orasi daju između 70 i 90 posto svojih kalorija baš na račun masnoće. Zato su štetni, zar ne? Griješite! Čini se da polinezasićena masnoća iz oraha ima koristan učinak na kolesterol. Nedavno je istraživanje pokazalo da su ljudi koji su držali dijetu s puno oraha (to znači: 20 posto svojih dnevnih kalorija dobivali su od oraha) snizili svoj sveukupni kolesterol za 12 posto. Poznati su također podaci o istraživanju na 26.000 pripadnika Adventističke crkve. Oni ljudi koji su jeli kikiriki, orahe ili bademe bar pet puta na tjedan, imali su u prosjeku za sedam godina duži život nego drugi u općoj populaciji i znatno manji broj srčanih napadaja. Imajte na umu da orasi možda nisu bili jedini razlog zbog kojega su ti ljudi bili zdravi. Pripadnici Adventističke crkve ne piju, ne puše i ne jedu meso, a sve to može pridonijeti zdravijem načinu života više nego uobičajeni životni stil većine ljudi. Ipak, istraživači su uvjereni da orasi imaju važnu ulogu u njihovoj povećanoj dugovječnosti.

Ako želite svojoj prehrani dodati orahe, ne zaboravite izbaciti iz drugih jela jednak broj kalorija koje ćete unijeti orasima jer ćete se inače vrlo brzo udebljati. Samo 30 g oraha ima 170 kalorija i s time se ne treba šaliti.

## UOBIČAJENE ZABLUDE O HRANI

- Začinjena hrana može izazvati ulkus.  
Ljudi su ulkus (čir) godinama pripisivali svemu – od stresa do začina (kao što su ljuti feferoni, odnosno čili, sečuanska hrana itd.). Međutim, nedavna su istraživanja pokazala da je za najmanje 90 posto svih slučajeva ulkusa povezano s bakterijom *Campylobacter pylori*, a lijek je običan antibiotik. Premda je ta bakterija prisutna kod većine ljudi, samo će se kod nekih pojaviti ulkus. Zapravo, premda začinjena hrana može pogoršati stanje kod malobrojnih pojedinaca, genetika igra važniju ulogu u određivanju koje će osobe oboljeti od ulkusa. Pušenje, kava (čak i bez kofeina) i alkohol mogu potaknuti izbijanje ulkusa.
- Smrznuti jogurt nije »prava« poslastica, on je zdrava hrana.  
Premda većina vrsta smrznutog jogurta ima manje masnoća i kalorija nego mnoge vrste sladoleda, on ipak sadrži puno šećera. Osim toga, on ne sadrži istu količinu aktivnih kultura kao obični jogurt i nije toliko zdrav. Ne jedite previše smrznutog jogurta u lažnom uvjerenju da jedete »zdravu hranu«, radije pojedite pola šalice tvrdog ili šalicu tekućeg jogurta. Također pripazite na dodatke preljeva od vrhnja ili čokolade – oni često sadrže i masnoće i kalorije.
- Sok je bolji od uživanja voća i povrća.  
Pravljenje sokova postalo je u posljednje vrijeme prava moda pa sve više i više ljudi kupuje sokovnike. Premda su sokovi svakako bolji od osvježavajućih pića, ne zaboravite da sa sokom također možete dobiti puno dodatnih kalorija. Na primjer, čaša soka od jabuka ima 115 kalorija, a čaša narančina soka 110. Za razliku od svježeg voća ili povrća, sok ne sadrži vlakna niti vam može dati osjećaj sitosti koji vas sprječava da previše jedete.
- Sendviči debljaju, a salate ne.  
Katkad da, katkad ne. Obična salata od svježeg povrća, začinjena limunom, maslinovim uljem ili niskokaloričnim umakom dobar je izbor i ne sadrži puno kalorija. I sigurno je bolja od bogatog sendviča. Međutim, mnogi ljudi pogrešno misle da je dobra i salata koju stave na svoj tanjur uzimajući



iz vitrine sa salatom, gdje je uz nekoliko listova zelene salate dodano puno komadića sira, maslaca, sjeckane šunke i tunjevine s majonezom. Nije tako! Bilo bi bolje da ste umjesto toga uzeli komad bijelog purećeg mesa na kruhu od cjelovitog zrnja, s gorušicom, zelenom salatom i rajčicom.

- Sve što je »prirodno«, zdravo je.

Prirodno nije sinonim za zdravo. Zapravo, mnogi su jaki karcinogeni prisutni u »prirodnoj« hrani. Npr. aflatoksin – plijesan koju obično nalazimo u kikirikiju, maslacu od kikirikija te drugom voću i povrću – poznati je karcinogen. Kuhano meso sadrži karcinogene tvari. U većini slučajeva naše je tijelo sposobno uništiti te karcinogene prije nego što prouzroče bilo kakvu štetu. Međutim, dobra prehrana može pojačati našu obranu od takvih štetnih tvari.

## **DODACI HRANI (ADITIVI)**

**U** hrani ima na stotine dodataka i većina nas – osim ako nismo strastveni čitači sitnog tiska – o tome nema pojma. Dodaci se stavljaju u hranu kako bi spriječili kvarenje, poboljšali okus, produžili trajnost, pa čak i kao sredstvo koje proizvođaču pomaže sniziti troškove proizvodnje. Sa svakodnevnom hranom jedemo i brojne kemikalije. Premda se većina njih smatra bezopasnima, što mnoge i jesu, neke nisu tako bezazlene. Na našem popisu nalazi se 20 dodataka hrani, za koje mislim da bi ih trebalo izbjegavati jer mogu uzrokovati probleme mnogim ljudima. Gotovo svi oni nalaze se na popisu FDA, koji ih priznaje kao sigurne aditive. To znači da se mogu prodavati bez odobrenja FDA i da ih se može konzumirati u neograničenim količinama. Naravno da se proizvod može brisati s popisa »sigurnih« ako se dokaže da je opasan, ali u međuvremenu, dok se to ne dogodi i dok ga ne povuku s tržišta, milijuni ga ljudi mogu trošiti.

### **EARLOVIH »DVADESET GROZNIH«**

#### **Alginska kiselina**

Ovaj dodatak može se naći u sladoledu, sirnim namazima, začinima za salatu i sličnoj hrani. Preliminarna istraživanja pokazuju da alginska kiselina može uzrokovati abnormalan razvoj fetusa i zato sam uvjeren da bi bilo najbolje da ga žene koje pokušavaju zanijeti izbjegavaju, kao i trudnice i dojilje.



## **Aluminij**

Aluminij se na veliko upotrebljava u mnogim proizvodima – od bijelog brašna (kako bi se spriječilo sljepljivanje) do obrađenih sireva (kako bi se olakšalo topljenje) i pasta za zube (kao abraziv). Premda je ova teorija sporna, mnogi su stručnjaci uvjereni da je aluminij povezan sa senilnom demencijom i problemima pamćenja te može zapravo biti čak uzrok Alzheimerove bolesti. Osim toga, aluminij može uzrokovati teškoće s bubrežima, ulkus usta, probavne smetnje kao što je kolitis, a može i ometati normalnu apsorpciju drugih minerala. Dok se ne obave daljnja istraživanja, koja bi trebala potvrditi da je aluminij bezopasan, preporučio bih vam da ga izbjegavate.

## **Benzaldehid**

Ovaj dodatak, koji se upotrebljava u mnogim tvornički pripremljenim jelima, može kod nekih ljudi izazvati depresiju.

## **Benzoička kiselina**

Ovaj uobičajeni dodatak, koji nalazimo u mnogim želeima, džemovima, margarinu i bezalkoholnim pićima te drugim prehrambenim proizvodima, može izazvati kožni osip i probavne poremećaje kod ljudi svih godina te hiperaktivnost kod djece. Ako možete, izbjegavajte ga.

## **BHA odnosno BHT (Butilirani hidroksianizol ili butilirani hidroksitoluen)**

Ovaj dodatak, koji je u Engleskoj zabranjen, može izazvati oštećenja jetre i bubrega, smetnje ponašanja u djece, a može i oslabiti imunološki sustav.

## **Bromirano biljno ulje**

Ovaj dodatak može uzrokovati urođene defekte i smetnje rasta kod djece i FDA ga ne ubraja među bezopasne dodatke. Međutim,

on se ipak još upotrebljava u nekoj hrani i zato bi ga trudnice, dojilje i djeca trebali izbjegavati.

### **EDTA (Etilendiaminotetraacetna kiselina i njene soli)**

Ovaj uobičajeni konzervans može izazvati nadraženost (upale) kože, oštećenja bubrega, probavne smetnje i neravnotežu minerala u tijelu.

### **Hidrolizirani biljni protein**

Protiv ovog su dodatka dva argumenta. Kao prvo, on sadrži MSG (natrijev glutaminat) i veoma mnogo soli. Drugo, može uzrokovati oštećenja mozga i živčanog sustava kod djece.

### **Kalijev bromat**

Ovaj dodatak često se koristi u pekarskim proizvodima i može izazvati poremećaje u živčanom sustavu, radu bubrega i probavnih organa. Pokušajte ga izbjeći.

### **Karagen**

Karagen, koji se koristi za zgušnjavanje, može uzrokovati ulcerozni kolitis i kolitis, a sumnja se i da je kancerogen.

### **Monogliceridi i digliceridi, acetilirani monogliceridi i digliceridi**

Ovaj dodatak, koji nalazimo u soji, kikirikiju ili nekim proizvodima na bazi masnoća, može kod nekih ljudi izazvati alergijske reakcije.

### **Natrijev glutaminat (MSG)**

MSG je došao na loš glas kad je postao povezan s tzv. »sindromom kineskih restorana«, koji se očituje u lupanju srca, glavobolji i slabosti mišića, nakon uživanja kineske hrane koja sadrži taj,



kineskim kuharima omiljeni dodatak. MSG može izazvati mučninu, visok krvni tlak, svrbež i druge alergijske reakcije. Svatko tko je imao bilo kakve teškoće nakon što je jeo kinesku hranu, trebao bi izbjegavati taj dodatak. Također mislim da bi ga trebale izbjegavati i trudnice i dojilje.

## Nitrati

Ovi dodaci sprječavaju botulizam (trovanje pokvarenim kobasicama ili konzerviranom hranom – op. prev.) i zato se koriste u mnogim vrstama hrane.

Međutim, oni uzrokuju stvaranje vrlo snažnog karcenogena zvanog nitrozamin u želucu i mogu biti vrlo opasni. Zato, ako možete, izbjegavajte ih ili ograničite njihovo uživanje.

## Parafini (vosak)

Voskovi, koji se svrstavaju u kemijske konzervanse, široko se primjenjuju na voću, povrću i slatkišima kako bi im dali sjajan i lijep izgled te spriječili gubitak vlage i kvarenje. Voskovi se prave od biljnih ulja, derivata palmina ulja, sintetičkih smola (koje se također koriste za laštenje automobila i podova) te drugih materijala. Neki ljudi, posebno oni koji su alergični na aspirin, mogu biti alergični na mnoge vrste voska, ovisno o njihovim sastojcima. Ti bi ljudi trebali guliti voće i povrće ili kupovati ono koje nije obrađeno voskom. Osim toga, vosak može vezati insekticide i fungicide, tako da ih je nemoguće isprati s plodova. Ako imate priliku, kupujte proizvode na selu ili na tržnici gdje se voće i povrće brzo prodaju pa zato nije obrađeno voskom. Ako nemate takvu priliku, porazgovarajte sa svojim mjesnim trgovcem o mogućnosti da naruči i prodaje i prirodne, tj. neobrađene plodove voća i povrća.

## Propil galat

Ovaj se dodatak povezuje s teškoćama u radu bubrega i jetre te poremećajima probavnog sustava. Mislim da taj proizvod nije bio pravilno ispitan te bi ga zato trebalo izbjegavati, ako je moguće. Obično ga nalazimo u kombinaciji s BHT ili BHA, a to može još povećati negativne učinke tih dodataka. (U Engleskoj je zabranjeno

dodavati propil galat u hranu za dojenčad ili hranu namijenjenu djeci.)

## Slastičarska glazura

Slastičarska glazura široko se primjenjuje na kolačima i lijekovima kako bi se dobila glatka i sjajna površina. Još nisu rađena nikakva ispitivanja koja bi procijenila sigurnost toga proizvoda pa ga je zato bolje ne upotrebljavati.

## Smola akacije (gumiarabika)

Ovaj dodatak, koji se često upotrebljava u glazurama za smrznute sladoledne kolače i sladoled, žvakaće gume i bezalkoholna osvježavajuća pića, može izazvati blage, ali i teške napadaje astme te kožni osip kod ljudi. Kod bređih životinja uzrokovao je čak i smrt.

Ljudi koji pate od alergija i trudnice trebali bi izbjegavati smolu akacije jer može izazvati, kod posebno osjetljivih pojedinaca, urođene defekte. Dojilje i žene koje pokušavaju začeti svakako bi trebale izbjegavati taj dodatak.

## Sulfiti

Ovi su dodaci izbrisani s popisa sigurnih tvari jer mogu izazvati ozbiljne alergijske reakcije kod astmatičara ili ljudi koji su veoma alergični. Zapravo, čak se nekoliko smrtnih slučajeva pripisuje sulfitima. Sulfiti se koriste u vitrinama sa salatama (u restoranima) kako bi spriječili da boja izbljedi, zatim u mnogim vinima te kao konzervansi u mnogim različitim vrstama hrane. Ako se u restauracijama u vitrinama sa salatama koriste sulfiti, ili u trgovinama voćem i povrćem, vlasnici su po zakonu dužni upozoriti na to. Međutim, može se dogoditi da je proizvod obrađen sa sulfitima čak prije nego što je stigao u voćarnicu, zato ljudi koji su osjetljivi na sulfite ne bi trebali jesti salatu iz vitrina sa salatama po restoranima. Sulfiti također uništavaju vitamin B<sub>1</sub> u hrani.



Ljudi koji su osjetljivi na sulfite trebali bi sa sobom nositi vrpca za sulfite (indikator), koju mogu nabaviti u ljekarni. Vrpca će pocrvenjeti ako dođe u dodir s hranom koja je obrađena sulfitima.

## Umjetne boje

Umjetne boje često se upotrebljavaju u prehrambenoj industriji. Čak toliko da ih je zapravo vrlo teško izbjeći. Međutim, ja još uvijek pokušavam ograničiti uživanje tih dodataka, a to bih preporučio i drugima. Djeca su posebno osjetljiva na dodatke, koji mogu uzrokovati hiperaktivnost i teškoće u učenju. Ako su vaša djeca neprestano vrlo nemirna, provjerite ima li u njihovoj hrani umjetnih boja. Najbolje je pripremati svjež, industrijski neprerađenu hranu i hranu u kojoj nema aditiva. Tako ćete smanjiti i uživanje umjetnih boja.

## Željezne soli (Željezni pirofosfat, željezni natrijev pirofosfat, željezni laktat)

Željezne se soli dodaju u obogaćeni kruh i žitarice te drugo zrnje. Ima nekoliko problema vezanih za taj dodatak. Kao prvo, ne vjerujem da je dovoljno ispitan glede sigurnosti. Drugo, nedavna istraživanja pokazuju da previše željeza povećava rizik od srčanog napadaja. Jedno je uzimati dodatak željeza kad vam treba, a nešto sasvim drugo pretjerano i nekontrolirano ga unositi s hranom. Taj dodatak osobito ne preporučujem trudnicama, ljudima koji imaju čir ili onima koji boluju od hemokromatoze, za koje čak i normalne količine željeza mogu biti toksične.

## **ČITANJE IZMEĐU REDOVA: RAZUMIJEVANJE NALJEPNICA**

**U** siječnju 1992. g. USDA je izdala konačnu odluku o označavanju prehrambenih proizvoda od peradi i drugih vrsta mesa, koja je stupila na snagu u srpnju 1994. godine. Većina proizvoda od mesa i peradi, osim sirovih proizvoda koji se sastoje od samo jednog sastojka, mora imati naljepnicu s podacima o proizvodu. To važi i za paketiće čilija i hrenovke. (Iznimke mogu biti samo proizvodi iz malih radionica ili proizvodi koji se prodaju u paketićima manjim od 15 g.)

Od svibnja 1994. sva industrijski pripremljena i obrađena hrana mora biti opremljena s novim i detaljnijim naljepnicama, koje nadzire FDA. (Prije toga te su naljepnice bile neobvezatne i petina proizvoda uopće ih nije imala.) Te nove naljepnice imaju i dobre i loše strane: temeljeći se na pretpostavci da je osnovni problem američke prehrane prevelika, a ne premala potrošnja, one ne sadrže podatke koji su nekad bili uobičajeni, npr. koliko B-vitamina sadrži neki proizvod (osim ako hrana nije obogaćena ili proizvođač izjavljuje da je ona dobar izvor tih vitamina). Pozitivna strana tih naljepnica jest da imaju mnogo više podataka o masnoćama, kolesterolu i vlaknima (većina Amerikanaca jede tako malo vlakana da je to upravo žalosno). Međutim, ti su podaci korisni samo ako ih razumijete i znate upotrebljavati.

Navodimo primjer jedne takve naljepnice i očitavamo je.



## PODACI O HRANJIVOJ VRIJEDNOSTI

Obrok: 1 šalica (253 g)

Obroka u omotu: 4

Količina po obroku

Kalorije : 260

Kalorije iz masnoća: 70

### Postotak dnevne vrijednosti\*

<b>Sveukupne masnoće: 8 g</b>	<b>13 posto</b>
Zasićene masnoće: 3 g	17 posto
<b>Kolesterol: 130 mg</b>	<b>44 posto</b>
<b>Natrij: 1010 mg</b>	<b>42 posto</b>
<b>Sveukupni ugljikohidrati: 22 g</b>	<b>7 posto</b>
Vlakna: 9 g	36 posto
Šećeri: 4 g	
<b>Protein: 25 g</b>	

Vitamin A 35 posto • Vitamin C 2 posto

Kalcij 6 posto • Željezo 30 posto

\*Postoci dnevnih vrijednosti temelje se na prehrani od 2000 kalorija na dan. Vaše dnevne vrijednosti mogu biti više ili niže, ovisno o vašim potrebama za kalorijama.

	Kalorije: 2000	2500
Sveukupne masnoće	manje od 65 g	80 g
Zasićene masnoće	manje od 20 g	25 g
Kolesterol	manje od 300 mg	300 mg
Natrij	manje od 2400 mg	2400 mg
Sveukupni ugljikohidrati	300 g	375 g
Vlakna	25 g	30 g

Kalorija po gramu:

masnoća 9 • ugljikohidrata 4 • proteina 4

## ŠTO JE S GOVEDINOM? ČITANJE NALJEPNICA

**Obrok:** Nema više trikova. U prošlosti su proizvođači mogli hranu prikazivati kao manje kaloričnu ili manje masnu tako što su smanjivali obrok. Veličina obroka sada je standardizirana, a zasniva se na podacima koji prikazuju koliku količinu određene vrste hrane osoba zapravo pojede. Osim toga, statistički podaci na hrani moraju se odnositi na količinu hrane u jednom obroku. Na primjer, ako je komadić sira težak 13,5 g, statistički podaci na naljepnici ne smiju se odnositi na obrok od 30 g.

**Kalorije:** Na novim naljepnicama mora biti označena kalorična vrijednost hrane, kao i koliko kalorija potječe od pojedine vrste masnoće.

**Dnevna vrijednost u postocima:** Najvažnija je promjena u tome da naljepnica mora dati podatke o tome koliko pojedina vrsta hrane pridonosi na danj prehrani pojedinca. Standard se zasniva na 2000 kalorija na dan. Zato, ako na dan pojedete 2000 kalorija, prema novim preporukama o pravilnoj prehrani ne smije biti više od 700 kalorija ili 30 posto, od masnoća bilo koje vrste. (Jedan gram masnoće = 9 kalorija.) U ovom slučaju, 8 g je približno 13 posto masnoća koje pojedete na dan. Premda to možda zvuči malo, imajte na umu da je to samo jedno jelo, a kalorije od masnoća vrlo se brzo nakupe.

Ako jedete manje od 2000 kalorija na dan, onda će 8 g masnoće biti daleko više nego 13 posto od vaše dnevne količine masnoća. Ako jedete više od 2000 kalorija, to će biti nešto manje. (Pročitajte podatke na dnu naljepnice s prethodne strane.)

**Sveukupne masnoće:** Nove naljepnice ne navode samo podatke o sveukupnim masnoćama nego također označavaju količinu zasićenih masnoća. Tijekom dana ne bi trebalo pojesti više od 10 posto kalorija koje potječu od zasićenih masnoća. U tom slučaju, 3 g zasićenih masnoća jest 17 posto vaše ukupne preporučene dnevne količine. Proizvođači mogu dodati polinezasićene masnoće, mononezasićene masnoće i transmasne kiseline.



**Kolesterol:** Nove naljepnice navode podatke o kolesterolu. Ljudima se savjetuje da ne jedu više od 300 mg kolesterola na dan. Zato je 130 mg gotovo polovica dopuštene dnevne količine.

**Natrij:** Preporučuje se ograničiti količinu natrija na 2400 mg na dan. U rubrici Dnevna količina u postocima vidljivo je da 1010 mg predstavlja gotovo polovicu preporučene dnevne količine.

**Sveukupni ugljikohidrati:** Približno 60 posto svih kalorija trebalo bi potjecati od ugljikohidrata. U ovom obroku vi ste iskoristili 7 posto od vaše sveukupne dopuštene dnevne količine.

**Vlakna:** Prema ovim podacima, ljudi bi trebali jesti 11,5 g vlakana na svakih 1000 pojeđenih kalorija. U ovom slučaju, 9 g daje više od trećine vlakana koju trebate.

**Šećeri:** Ovaj podatak ponekad zbunjuje jer obuhvaća prirodne šećere, kao i one koji su dodani. (Nema određenih dnevnih vrijednosti za šećer.)

**Proteini:** Neki proizvođači mogu dati podatke o proteinu, ali ne moraju. Dnevna vrijednost za proteine jest 50 g, uz prehranu od 2000 kalorija, a to je manje nego što Amerikanci pojedu.

**Hranjive tvari (vitamini i minerali):** Ovi se podaci zasnivaju na USRDA.

## ŠTO ZNAČI IME? RAZUMIJEVANJE NOVIH IZRAZA

Prije nego što su na snagu stupile ove odluke savezne vlade, proizvođači su mogli svaki proizvod nazvati »lakim«, »nemasnim« ili »s malo masnoće«. Prema tim novim pravilima, ovi i slični termini sada su strogo određeni.

**Malo masnoće:** Proizvod koji nosi taj naziv smije imati 3 g ili manje masnoće po jednom normalnom obroku.

**Nemasno:** Taj se naziv odnosi na meso ili perad koja sadrži manje od 10 posto masnoće, manje od 4 g zasićenih masnoća i manje od 95 mg kolesterola na 100 grama.

**Vrlo nemasno:** Kako bi dobilo taj naziv, meso ili perad mora imati manje od 5 g masnoće, manje od 2 g zasićene masnoće i manje od 95 mg kolesterola na 100 g.

**Malo kalorija:** Pojedinačana hrana koja nosi taj naziv ne smije sadržavati više od 40 kalorija po normalnom obroku.

**Lagano:** Taj naziv odnosi se na hranu koja ima za trećinu manje kalorija nego slični proizvodi ili ima upola manje masnoća. (Na naljepnici mora pisati kojih.) Ako se riječ lagano upotrebljava za opis okusa, mirisa ili boje, mora se točno napisati na što se izraz odnosi. Izraz »lagano« može također značiti da proizvod sadrži upola manje natrija nego uobičajeni proizvodi, ali onda se to mora jasno naznačiti.

**Bez masnoća:** Taj se izraz odnosi na hranu koja sadrži 0,5 g masnoće po obroku (i bez dodatka masnoće ili ulja).

**Smanjene masnoće:** Ima najviše upola masnoća kao proizvodi slične vrste.

**Malo natrija:** To znači 140 mg natrija ili manje po normalnom obroku.

**Malo kolesterola:** To znači da hrana ne sadrži više od 20 mg po normalnom obroku.

**Bez kolesterola:** Taj izraz odnosi se na svaku hranu koja ima 2 mg. ili manje kolesterola po obroku i manje od 2 g zasićenih masnoća po obroku. (Zasićene masnoće potiču proizvodnju kolesterola u tijelu.)

**»Dobri« izvori:** Hrana može biti nazvana dobrim izvorom vitamina ili drugih hranjivih tvari ako daje najmanje 10 posto od dnevne potrebne vrijednosti tog proizvoda.

**»Vrlo dobar« izvor:** Vrlo dobar izvor neke hranjive tvari mora osiguravati najmanje 20 posto od dnevne potrebne vrijednosti.

**Iznimka od pravila:** Mlijeko koje sadrži 2 posto masnoće, premda ne udovoljava standardu od 3 g masnoće po obroku (taj sadrži 5 g), može nositi naziv »mlijeko s malo masnoće«.

## RAZUMIJEVANJE DRUGIH NALJEPNICA

Što znači »organski«?

Organski je općeniti pojam koji znači da je hrana proizvedena ili obrađena bez upotrebe pesticida, umjetnih gnojiva, fungicida, voska ili drugih kemijskih dodataka. Nekada se naziv organski upotrebljavao vrlo slobodno i mnoga je hrana nosila taj naziv



premda nije bila bez kemikalija. U rujnu 1993. g. počeo je važiti zakon o organskim standardima i u njemu je bilo određeno da svaka hrana koja nosi taj naziv mora udovoljavati nekim strogo utvrđenim kriterijima. Kao prvo, imanje na kojem se proizvodi organska hrana moraju nadzirati državni ili privatni inspektori kako bi se uvjerali da proizvodnja i/ili prerada doista udovoljava standardima koji se zahtijevaju. Organska se hrana zatim označava i dostavlja u trgovine ili distributerima u posebno označenoj ambalaži. Potrošači onda mogu tražiti u voćarnici ili trgovini certifikat kako bi se uvjerali u autentičnost proizvoda.

Organska hrana ne znači da je hrana stopostotno bez kemikalija. Do kemijskog zagađenja može doći na mnogo raznih načina: umjetno gnojivo može dospjeti u zemlju s vodom za navodnjavanje ili može vjetar prenijeti pesticide s jednog polja na drugo. Ipak, organski proizvodi usprkos tome sadrže daleko manje kemikalija nego uobičajeni proizvodi i ne obrađuju se namjerno kemikalijama, npr. voskom ili nekim raspršivačem. Nešto su skuplji od uobičajenih proizvoda, ali mislim da i vrijede svoju cijenu.

### *Što znači oznaka košer?*

Hrana košer obično je označena slovima U ili K, a često i slovima D za mliječne, odnosno M za mesnate proizvode. Oznaka košer nema nikakve veze s hranjivom vrijednošću proizvoda ni čistoćom glede kemikalija. Te oznake samo znače da je s hranom rukovano ili je pripremana prema starim prehranbenim židovskim zakonima koji su propisani Starim zavjetom. Zapovijedi o košer-prehrani zabranjuju uživanje svinjetine i školjki te miješanje mlijeka i mesa tijekom objeda. Košer-životinje samo su one koje nemaju rastavljene papke i koje preživaju, npr. krave i ovce. Životinje koje imaju rastavljene papke, poput svinja, nisu košer. Neke od ovih zapovijedi mogu biti odraz brige za zdravlje. Primjerice, zabrana o upotrebi svinjetine možda je proizašla iz straha od trihineloze. Čini se da druge imaju drugu osnovu. Npr., prema ortodoksnim židovskim pravilima, posuđe koje se upotrebljava za mlijeko ne smije se upotrebljavati za meso i obrnuto. Ta zabrana ima vjersku, a ne prehranbenu osnovu.

Hrana koja je označena s »Košer-D« (mliječna) priprema se odvojeno od mesa ili mesnih proizvoda. Kako bi hrana mogla nositi oznaku košer, meso i perad mora biti zaklana na točno propisani

način, a mogu se koristiti samo određeni dijelovi mesa. Inspektori koji pregledavaju meso provjeravaju sve defekte ili bilo kakve znakove eventualne bolesti ili deformiranosti. Životinja koja je bolesna ili pokazuje znakove bolesti nije dobra za košer-hranu. Piletina i drugo meso rutinski se soli, a to može uništiti neke bakterije. Međutim, taj dodatni natrij može naškoditi ljudima koji imaju visok krvni tlak.

Ljudi koji su alergični na mlijeko ili školjke mogu upotrebljavati košer-hranu ako žele izbjeći te proizvode. Kako biste izbjegli mliječne proizvode, jednostavno kupite košer-hranu s oznakom M ili s naljepnicom na kojoj piše da proizvod nije mliječni.



## PRIČA O ZRAČENJU HRANE

**K**ada se govori o hrani koja zrači, čovjek odmah pomisli na hranu koja svijetli u tami, ali u stvarnosti ozračena hrana izgleda baš kao i svaka druga hrana, a upravo je to i razlog za zabrinutost.

U procesu ozračivanja hrana se bombardira s niskom radioaktivnošću iz radioaktivnog izotopa. Svrha je tog postupka uništiti bakterije, gljivice, insekte i mnoga druga štetna bića koja mogu širiti bolesti. Hrana ne postaje radioaktivna, ali, ipak, zračenje može prouzročiti druge promjene u molekularnoj strukturi hrane, a posebno se može povećati broj slobodnih radikala (nestabilnih molekula koje mogu uzrokovati mutaciju normalnih stanica) te mogu nastati i druge, potencijalno karcinogene tvari. Zagovornici zračenja hrane ističu da karcinogeni nastaju i prirodnim putem u mnogim vrstama hrane, ali meni se čini ludost još namjerno povećavati količinu karcinogena u hrani.

Osim toga, porast broja tvornica u kojima se provodi zračenje hrane može ugroziti naselja u kojima se nalaze te tvornice. Isti problemi koji muče nuklearne elektrane, kao što je odlaganje nuklearnog otpada i sigurnost radnika, pojavljuju se i kad je riječ o tim tvornicama odnosno pogonima.

Postoje također dokazi da zračenje može prilično smanjiti sadržaj vitamina u hrani. Zapravo, jednim je japanskim istraživanjem utvrđeno da je ozračeni krumpir izgubio približno oko 50 posto vitamina C, a ozračena pileća prsa oko 9 posto tiamina.

Ciljevi ozračivanja hrane – održavanje hrane zdravom – prilično su neuvjerljivi. Vlada SAD-a procjenjuje da tijekom godine oko šest milijuna ljudi oboli zbog trovanja hranom, premda neka udruženja potrošača tvrde da je stvarni broj zapravo mnogo veći.

Oko 9000 ljudi umre svake godine zbog zatrovane hrane. Na primjer, godine 1992. u SAD-u je umrlo nekoliko djece koja su jela hamburgere zatrovane bakterijom *E. coli* 0157:H7. Ta se bakterija lako uništi zračenjem, ali isto se može postići i pravilnim kuhanjem, ako se meso priprema na dovoljno visokoj temperaturi. Zapravo, dobri sanitarni uvjeti i pravilni postupci – u dobro nadziranom i vođenim tvornicama za preradu mesa – mogu mnogo učiniti na sprječavanju nesreća kakva je bila ona uzrokovana bakterijom *E. coli*. (To se posebice odnosi na bakteriju *E. coli* koja obično zagađuje meso kontaminacijom iz fekalija.)

Bez obzira na to je li hrana ozračena ili ne, sigurnost hrane koju jedemo još je uvijek velik problem. Zračenjem se ne uništavaju sve bakterije, a hrana se može zagađiti i nakon zračenja ako se s njom ne rukuje kako treba i dovoljno oprezno.

Govoreći o raspravama koje se vode vezano za zračenje hrane, treba dodati da je dosad bilo vrlo malo istraživanja dugoročnih učinaka koje ozračena hrana može imati na ljude. Mi jednostavno ne znamo hoće li se zračenje hrane za deset ili dvadeset godina pokazati štetnim. Zbog svih navedenih razloga mislim da zračenje hrane nije dobro. Ipak, čini se da će USDA dopustiti zračenje hrane. Zato ćemo mi potrošači morati poduzeti korake kako bismo sami sebe zaštitili.



Kao prvo, mnoge su države već zabranile prodaju ozračene hrane i ako živite u jednoj od njih, možete biti mirni i sigurni da



hrana koju kupujete u vašim trgovinama nije bila ozračena. Ako niste takve sreće, morate uistinu paziti što kupujete. Posljednji zakonski propisi zahtijevaju da ozračena hrana mora imati posebnu oznaku (cvjetić dobroćudnog izgleda u prekinutom krugu) kako bi kupci znali da je hrana bila posebno obrađena. Ako naidete na hranu s takvim znakom, nemojte ju kupiti. Ipak, ne možete biti sigurni je li hrana koju poslužuju u restoranima bila ozračena. Zato bi korisnici usluga trebali zahtijevati od vlasnika restoracija i proizvođača hrane da ne upotrebljavaju ozračene proizvode. Dok ovo pišem, nekoliko je većih tvrtki već odlučilo, i to zbog pritiska javnosti, da neće zračiti hranu.

NOVI VEGETARIJANCI

# HRANA ZA ŽIVOT

Kada sam odrastao u Kan-

ada, bio sam vegetarijanac. Nije to bilo slučajno. Neki ljudi su me naučili da jedem samo povrće i voće.

Prve stvari na koje sam se sjetio bili su povrće i voće. Nije bilo mesa, ribe ili drugih životinja.

Međutim, kada sam bio stariji, shvatio sam da vegetarijanstvo nije samo o hrani. Već je o načinu života.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na poštovanju života. To znači da ne jedemo životinje.

Vegetarijanstvo je također način života koji se temelji na ljubavi. To znači da se ponašamo prema drugima s ljubavlju.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na zdravlju. To znači da jedemo hranu koja nam daje snagu i energiju.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na miru. To znači da ne koristimo nasilje.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na poštovanju života. To znači da ne jedemo životinje.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na ljubavi. To znači da se ponašamo prema drugima s ljubavlju.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na zdravlju. To znači da jedemo hranu koja nam daje snagu i energiju.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na miru. To znači da ne koristimo nasilje.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na poštovanju života. To znači da ne jedemo životinje.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na ljubavi. To znači da se ponašamo prema drugima s ljubavlju.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na zdravlju. To znači da jedemo hranu koja nam daje snagu i energiju.

Vegetarijanstvo je način života koji se temelji na miru. To znači da ne koristimo nasilje.



## NOVI VEGETARIJANCI

**K**ada sam odrastao u Kanadi, vegetarijanci su smatrani čudacima. Danas je, međutim, vegetarijanstvo prilično uobičajeno. Zapravo, prema podacima koje je u Wellness Letter objavilo Sveučilište iz Berkeleya u Kaliforniji (University of Berkeley), oko 5 posto Amerikanaca, tj. dvanaest milijuna ljudi, tvrdi da su vegetarijanci.

Nije teško shvatiti zašto vegetarijanska prehrana privlači toliki broj ljudi. Neki ljudi odbacuju meso iz vjerskih ili moralnih razloga (na primjer, pripadnici Adventističke crkve), ali mnogi drugi imaju prije svega na umu vlastiti interes. Vegetarijanska je prehrana u osnovi zdrava: sadrži puno voća, povrća i vlakana te relativno malo masnoća, posebno zasićenih masnoća. Zapravo, nekoliko je istraživanja pokazalo da vegetarijanci žive duže, imaju niži krvni tlak i niži kolesterol te boluju od manje bolesti nego ljudi kojih je prehrana bogata mesom. Na primjer, nedavno istraživanje u Njemačkoj pokazalo je da ljudi koji su samo djelomično vegetarijanci (oni rijetko jedu meso) imaju tri puta manje srčanih oboljenja i dva puta manje obolijevaju od raka nego drugi. U svojoj knjizi Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease, dr. Ornish propisuje vegetarijansku prehranu srčanim bolesnicima, uz tjelesnu aktivnost i tehnike za prevladavanje stresa. Na osnovi podataka koje je dr. Ornish dobio svojim istraživanjima, kod bolesnika je došlo do izvanrednih poboljšanja u roku od godinu dana, a bili su čak i u boljem stanju nego mnogi koji su bili operirani ili su uzimali jake lijekove.

Postoje mnogi tipovi vegetarijanstva, a u ovom odlomku opisat ću glavne:

- Vegetarijanci koji ne jedu nikakvu hranu životinjskog podrijetla, kao ni mliječne proizvode.
- Laktovegetarijanci koji jedu mliječne proizvode, uz biljnu hranu (voće, povrće i žitarice).
- Ovolaktovegetarijanci, koji jedu jaja, uz mliječne proizvode i biljnu hranu.
- Peskovegetarijanci koji jedu ribu, uz mliječnu i biljnu hranu (te katkad jaja).
- Kvazivegetarijanci koji mogu jesti male količine piletine i ribe, uz mliječne proizvode i jaja. Kvazivegetarijanci obično ne jedu crveno meso (premda znam neke koji si jednom ili dva puta na godinu priušte velik odrezak).

Premda je vegetarijanstvo u osnovi pametno i zdravo, vegetarijanci moraju voditi računa da dobivaju dovoljno vitamina, minerala i drugih hranjivih tvari. Roditelji kojih su djeca vegetarijanci moraju posebno voditi računa da ona imaju uravnoteženu i dobro zaokruženu prehranu.

## PROTEINI: PRAVA VRSTA I PRAVA KOLIČINA

Iznenadujuće je da većini vegetarijanaca nije teško dobiti dovoljno proteina premda je u američkoj prehrani meso njihov glavni izvor. Amerikanci zapravo pojeđu u prosjeku dva puta više proteina nego što im je potrebno. (RDA za proteine jest 50 g na dan. Međutim, mnogi Amerikanci konzumiraju više od 100 g proteina na dan.) Mnogi stručnjaci zapravo misle da je čak i 50 g proteina previše. Oni navode rezultate istraživanja koji dokazuju da prehrana bogata proteinima može biti povezana s većom stopom oboljevanja od raka.

Ipak, nitko ne osporava činjenicu da je prava količina proteina važna za normalan rast i održavanje tjelesnih tkiva. Proteini se sastoje od manjih jedinica zvanih aminokiseline, koje se kombiniraju na različite načine te tvore razne stanice i tjelesna tkiva. Ima 22 različite aminokiseline: četrnaest ih može tijelo samo proizvesti, a osam drugih, nazvanih esencijalne aminokiseline, mora dobiti iz hrane. (Osam esencijalnih aminokiselina jesu: izoleucin, leucin,



lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan i valin. Deveta aminokiselina, histidin, bitna je za djecu.)

Hrana životinjskog podrijetla – meso, jaja i mliječni proizvodi – ima proteine koji sadrže svih osam esencijalnih aminokiselina, a i neke druge. Biljna hrana obično ne sadrži svih osam esencijalnih aminokiselina (uz iznimku proteina iz zrnja soje, mlijeka soje i u nekim vrstama žita). Očito je dakle da laktovegetarijanci i ovolaktovegetarijanci – ljudi koji jedu mliječne proizvode ili mliječne i jaja – mogu lako osigurati potrebnu količinu esencijalnih aminokiselina. Vegetarijanci koji izbjegavaju sve proizvode životinjskog podrijetla, to će teže postići. Ipak, taj se problem može prevladati uživanjem različitih kombinacija biljne hrane. Na primjer, esencijalne aminokiseline kojih nema u žitu prisutne su u mahunarkama. Tako nam obrok riže i graha, ili obrok pečenoga graha i kruha od cjelovitog zrnja, ili sendvič od maslaca od kikirikija, može osigurati svih osam esencijalnih aminokiselina. Kad kombiniramo dvije različite vrste hrane kako bismo dobili osam esencijalnih aminokiselina, to zovemo komplementiranje proteina.

Nekada se mislilo da komplementarne proteine treba jesti zajedno i odjednom da bi bili učinkoviti, a sada znamo da ćete, sve dok jedete dovoljno komplementarnih proteina tijekom dana, dobiti sve potrebne proteine.

## VITAMIN B<sub>12</sub>

Vitamin B<sub>12</sub> nužan je za stvaranje crvenih krvnih stanica i pravilno iskorištavanje folne kiseline. Pomanjkanje vitamina B<sub>12</sub> može uzrokovati pernicioznu anemiju koja može biti smrtonosna. Vitamin B<sub>12</sub> vrlo je važan vitamin i, na žalost, ima ga samo u hrani životinjskog podrijetla (meso, riba, jaja i mliječni proizvodi). Jedno je istraživanje pokazalo da je kod dojenčadi čije su majke bile vegetarijanke zamijećeno pomanjkanje vitamina B<sub>12</sub>. Zato bi vegetarijanci koji ne jedu nikakvu hranu životinjskog podrijetla – pogotovo dojilje – trebale uzimati dodatak vitamina B<sub>12</sub> (RDA je 2 mcg).

## CINK

Vegetarijancima koji ne jedu jaja ili hranu iz mora vjerojatno nedostaje toga minerala. Premda cinka ima u nekoj biljnoj hrani, on se nalazi u obliku koji se teže apsorbira nego cink iz hrane životinjskog podrijetla. Proizvodi koji se dobivaju iz kvasca i brašna napravljenog od cjelovitog žita mogu pomoći u apsorpciji cinka jer blokiraju inhibitore cinka. Dobri vegetarijanski izvori cinka jesu sušeni grah, leća, orasi i sjemenke.

## KALCIJ

Postoji bojazan da ljudi koji ne jedu mliječne proizvode neće dobiti dovoljno toga materijala za izgradnju kostiju. Međutim, kalcija ima i u drugoj hrani osim mliječne. Na primjer, zeleno lisnato povrće (kao što su kelj i prokulice), kalcijem obogaćene žitarice i narančin sok, kalcijem obogaćen tofu i tortilje (meksikanska lepinja od kukuruznog brašna – op. prev.) te sjemenke sunco-kreta također su prilično dobri izvori kalcija. Zanimljivo je da istraživanja pokazuju da vegetarijanci nemaju veću stopu oboljenja od osteoporoze nego laktovegetarijanci ili ovolaktovegetarijanci. Zapravo, neka istraživanja potvrđuju da prevelike količine proteina mogu ometati apsorpciju kalcija u tijelu pa tako možda vegetarijanci, premda ne dobivaju istu količinu kalcija kao nevegetarijanci, mogu bolje apsorbirati kalcij koji dobiju.

## ŽELJEZO

Željezo je drugi mineral kojega ima u izobilju u mesu, a manje u biljnoj hrani. Istraživanja su pokazala da posebno žene vegetarijanke imaju male količine serumskog feritina (zalihe željeza), a to može uzrokovati anemiju. Zato djevojke i žene koje imaju menstruaciju i koje su vegetarijanke trebaju voditi računa da jedu dovoljno hrane koja sadrži željezo. Dobri izvori željeza jesu sušeno voće, žitarice obogaćene željezom, sjemenke bundeve i sezamovo sjeme. Željezo se bolje apsorbira ako se uzima s dobrim izvorom C-vitamina, kao što su naranče ili rajčice.



## KOMPLEMENTIRANJE PROTEINA

Ovaj popis prikazuje kako možemo sastaviti jelovnik i komplementirati proteine da bismo dobili kompletne proteine:

- tjestenine od cjelovitog zrnja s pinjolama i povrćem (laktovegetarijanci mogu dodati malo sira parmezana)
- umak od čilija i smeđa riža
- tortilja s graham (laktovegetarijanci mogu dodati naribani sir s malo masnoće radi poboljšanja okusa)
- maslac od vonjače na kruhu od cjelovitog zrnja
- parmigiana od plavih patlidžana i sira s malo masnoće ili nadomjestak od tofu-sira.

## NAJBOLJE STRANE KUHINJE

**K**ako se Amerikanci udaljavaju od svoje standardne prehrane »mesom i krumpirom«, oni upoznaju kulinarsku tradiciju iz drugih dijelova svijeta. U ovom poglavlju bit će riječi o nekima od najzdravijih svjetskih kuhinja i tome kako nam mogu koristiti.

### MEDITERANSKA PREHRANA

Mediteranske zemlje imaju znatno manje srčanih oboljenja nego SAD. Zato su mnogi istraživači uvjereni da možda mediteranska prehrana pruža zaštitu od srčanih napadaja, kapi i drugih vrsta kardiovaskularnih bolesti, kao i nekih vrsta raka.

Mediteranska prehrana nije posebno siromašna masnoćama. Zapravo, ona sadrži jednako masnoća kao uobičajena američka prehrana ili čak i više. Na primjer, tipičan Talijan konzumira između 35 i 40 posto svih svojih dnevnih kalorija u obliku masnoća (u usporedbi s 37 posto u SAD-u). Međutim, za razliku od Amerikanaca, izvor masnoća mu je maslinovo ulje. Zasićenih masnoća (što su maslac i mast), kao ni drugih vrsta polinezasićenih masnoća (npr. kukuruzno ulje i ulje šafranike) nema u talijanskoj kuhinji. (Isto vrijedi i za ostale mediteranske kuhinje, kao što su španjolska, grčka, turska, sirijska, libanonska, egipatska i marokanska.)

Mnoga su istraživanja pokazala da maslinovo ulje povećava količinu HDL-a ili »korisnog« kolesterola, a smanjuje količinu LDL-a ili »štetnog« kolesterola. Ali ljudi ne žive samo od ulja i vjerujem da ima i drugih, podjednako važnih razloga zbog kojih mediteranska kuhinja tako dobro utječe na zdravlje.



- Mediteranska je kuhinja bogata žitom, mahunarkama, svježim voćem i povrćem. Žito i mahunarke odličan su izvor vlakana koja mogu štititi od raka debelog crijeva. Svježe voće i povrće obiluje vlaknima, kao i betakarotenom i vitaminom C te drugim važnim biljnim tvarima koje mogu štititi i od srčanih bolesti i raka.
- U mediteranskoj prehrani ima malo industrijski prerađene hrane, koja je vjerojatno puna konzervansa i zasićenih masnoća te lišena vlakana i hranjivih tvari.
- Meso, koje je puno zasićenih masnoća, jedu vrlo malo.
- Plavi patlidžan, rajčica, paprika, češnjak i luk čine osnovu prehrane. Zanimljivo je da Nacionalni institut za rak (National Cancer Institute) upravo tu hranu trenutačno proučava zbog njenih potencijalnih antikancerogenih svojstava.
- Mediteranska prehrana također obiluje travama i začinima, kao što su ružmarin, timijan, kadulja i kumin. Mnoge od tih trava i začina snažni su antioksidansi koji mogu pomoći u zaštiti od ateroskleroze sprječavanjem oksidacije LDL-kolesterola, za koji se vjeruje da ima glavnu ulogu u nastajanju ploča u žilama. (Naslage ploča na stijenkama arterija mogu spriječiti protjecanje krvi u vitalne organe, čak i srce.)
- U mnogim mediteranskim zemljama poslije večere piju crveno vino. Crveno vino sadrži resveratrol, tvar za koju se vjeruje da snižava kolesterol.

**OSOBNI SAVJET** Mediteranska prehrana nije savršena ako ne pazite. Naime, još je uvijek moguće da jedete puno pogrešne hrane, kao što je tjestenina obilno natopljena kremastim umakom ili veliki komadi sira. Ipak, premda ljudi na Mediteranu katkad žele završiti večeru sa sirom, oni ipak paze na veličinu obroka. Prosječan obrok tjestenine ima između 90 i 120 grama, a desert se sastoji od komadića sira i velikog komada voća. Ako želite prihvatiti mediteransku kuhinju, ne prejedajte se i nemojte jednu vrstu zasićenih masnoća (npr. meso) zamijeniti drugom (sir).

## AZIJSKE KUHINJE

Sve donedavno u SAD-u je kineska kuhinja bila najpoznatija azijska kuhinja. Danas, međutim, možemo birati među mnogim azijskim kuhinjama, a svaka nudi nešto posebno – i što se tiče okusa i zdravlja.

### Kineska kuhinja

Sumnjam da u Americi postoji i jedan grad koji nema bar jedan kineski restoran. U New Yorku sam ih vidio i po dva ili tri u jednoj ulici. Za ljude koji traže brzo pripremljenu hranu koju mogu i ponijeti kući, kineska kuhinja može biti zdrava alternativa tipičnoj brzo pripremljenoj hrani. Za one poduzetnije koji vole kuhati, kineska se jela relativno lako i brzo pripremaju.

Kineski kuhari upotrebljavaju puno povrća i riže, a meso, ribu ili divlje ptice koriste samo kao začine. Zapravo, tipičan kineski obrok sadrži približno tek jednu četvrtinu količine mesa koju ima zapadnjački obrok. Postoje i druge važne razlike između kineske i zapadne kuhinje:

- Kineska kuhinja obično je bogata vlaknima, a ima malo masnoća.
- Kinezi ne jedu mliječne proizvode, koji su glavni izvor zasićenih masnoća u SAD-u.
- Industrijski pripremljena hrana i slatkiši od rafiniranog šećera su rijetki.
- U kineskoj kuhinji puno se prži i pirja (obično u woku), gdje se hrana brzo skuha i ne izgubi puno od svojih važnih vitamina.

Nekoliko sastojaka koji su uobičajeni u kineskoj kuhinji poznato je po svojim svojstvima koja štite od raka i srčanih bolesti. Kineska je kuhinja bogata povrćem, uključujući mnogo povrća iz porodice krstašica, kao što je bok choy (kupus), cvjetača i prokulice. Ta je hrana bogata betakarotenom, vitaminom C te drugim važnim vitaminima i mineralima. Sečuanska kuhinja, poznata po svojim ljutim začinima, koristi ljutu papriku koja, između ostaloga,



»otvara« začepljeni nos, snižava kolesterol i pomaže u smanjivanju upale kod artritisa.

Trave i začini, kao što su đumbir, luk, peršin i češnjak, koji se često koriste u mnogim jelima, mogu štiti od kardiovaskularnih bolesti i / ili raka.

**OSOBNI SAVJET** Kineska jela, ako su pravilno pripremljena, mogu biti izvrsna. No, ako su pripremljena pogrešno i sadrže previše masnoće i soli, mogu biti i štetna. Kuhanje u woku je dobro ako upotrebljavate najmanje što je moguće ulja (možete spriječiti lijepljenje za posudu dodavanjem malo neslane kokoške juhe). Ako večerate u restoranu, izbjegavajte jako pržena jela jer upijaju veoma mnogo masnoće, kao i pečeno meso i povrće u umaku. Kad je god moguće, jedite povrće kuhano na pari. Naručite valjuške kuhane u pari, začinjenu i kiselkastu juhu ili hladnu tjesteninu u umaku od sezama kao predjelo, a za glavno jelo uzmite nemasna rebra. Ne dodavajte umak od soje u jelo jer je vrlo slan. Zamolite da vam obrok pripreme bez dodatka MSG, uobičajenog dodatka hrani, koji kod nekih ljudi može izazvati mučninu, glavobolje i vrtoglavicu. Također izbjegavajte ukiseljeno i usoljeno povrće jer može biti karcinogeno.

## Japanska kuhinja

Premda je po proširenosti odmah iza kineske, japanska kuhinja sve više dobiva na popularnosti. Slično kineskoj, ona također obiluje povrćem, a meso, piletina i riba upotrebljavaju se štedljivo. Međutim, u njoj se također upotrebljava mnogo proizvoda od soje (čak više nego u kineskoj) i možda zato ne odgovara osobama koje moraju trošiti malo natrija (osim, naravno, ako ne kuhate sami i prilagodite recept svojim potrebama).

Ima nekoliko vrlo jakih razloga za prihvaćanje japanske kuhinje. Evo nekih od njih:

- Žene u Japanu mnogo manje obolijevaju od raka dojke, a muškarci od raka prostate nego žene ili muškarci u SAD-u. Čini se da proizvodi od soje (zrnje soje, miso i tofu), koji su bogati nekim tvarima sličnim hormonima, možda štite od tih vrsta raka.

- Japanska prehrana obiluje plodovima mora, posebno ribom kao što su tuna i losos, koje su bogate omega-3 masnim kiselinama. Omega-3 masne kiseline štite od srčanih bolesti i raznih vrsta raka.
- Gljive koje se upotrebljavaju u japanskoj kuhinji (reiši i šitake) mogu štititi od raka i snižavati kolesterol, čime štite i od srčanih bolesti.
- Morske alge, koje se često upotrebljavaju u sušiju i drugim jelima, dobar su izvor B-vitamina i antioksidanata vitamina C i E.
- Zeleni čaj, tradicionalni japanski čaj, može pomoći u sprječavanju karijesa, smanjuje kolesterol i sprječava jednu vrstu oksidativnih oštećenja stanica koja može izazvati rak.

#### OSOBNI SAVJET

Izbjegavajte tempuru ili hranu prženu na maslacu jer sadrži veoma mnogo masnoće. Držite se pečenih ili na pari pripremljenih jela koja se prave s vrlo malo masnoće. Ako jedete sašimi (sirovu ribu) ili suši, sirovu ribu pripremljenu s rižom i morskim algama, imajte na umu da sirova riba može sadržavati parazite i bakterije. Pripazite da je riječ o prometnom restoranu i da je riba temeljito pregledana. Riba mora cijelo vrijeme biti u hladioniku i mora izgledati svježa. Pitajte vlasnika restoracije kako često nabavlja ribu i što radi s otpacima. Ako želite dodatne vitamine i vlakna, tražite smeđu rižu.

## Tajlandska kuhinja

Meni osobno ovo je jedna od najdražih i drago mi je da se širi po SAD-u. Premda je slična istočnjačkim kuhinjama po tome što je bogata povrćem, a ima malo mesa, ta kuhinja ima svoj specifičan okus. Posebni sastojci, kao što su tajlandski plavi patlidžan, kafirski citron i tajlandska papaja, kombiniraju se s bambusom, sitnim kukuruzom i gljivama te daju tajlandskoj hrani, koja je i zdrava i ukusna, poseban i jedinstven okus. Osim toga:

- Tajlandski kuhari koriste izvrsne trave i začine, kao što su korijandar, bosiljak, kopar i đumbir. Mnoge od tih trava i začina – koje se već stoljećima koriste kao narodni lijek za čitav niz bolesti – sada ozbiljni znanstvenici diljem svijeta



ispituju zbog njihovih eventualnih antikancerogenih svojstva.

- Limunova trava (također zvana citronela) upotrebljava se u mnogim tajlandskim jelima. Nedavna su istraživanja pokazala da ulje od limunove trave može pomoći u snižavanju kolesterola.
- Mnoga se tajlandska jela pripremaju na pari te tako upotrebljavaju vrlo malo masnoće, a sačuvaju se i vitamini.
- Tajlandski kuhari upotrebljavaju mnogo umaka na bazi maslaca od kikirikija koji, čini se, premda sadrže puno masnoće, imaju koristan učinak na kolesterol.

**OSOBNI SAVJET** Mnoga tajlandska jela pripremljena su s kokosovim mlijekom koje ima relativno mnogo masnoće, zato ih nemojte puno jesti. Umjesto toga, odaberite umake koji su napravljeni s juhom ili jedite jela pripremljena na pari. Naručite goveđi ili pileći sa-tah, raznjiće od govedine ili pilettine s umakom na bazi kikirikija, ali nemojte jesti previše umaka. (Kikiriki može smanjiti kolesterol, ali ima vrlo mnogo kalorija. Malo-pomalo pa ih se nakupi...)

## Vijetnamska hrana

Vijetnamska je kuhinja došla u SAD ranih sedamdesetih godina s Vijetnalcima koji su bježali nakon pada Južnog Vijetnama. Vijetnamska je hrana blaže začinjena i lakša nego ona u mnogim drugim azijskim kuhinjama.

- Vijetnamski kuhari rijetko prže – kuhanje na pari je uobičajenije.
- Meso se rijetko koristi – perad i riba upotrebljavaju se samo kao začini za tjesteninu i jela od povrća.
- U vijetnamskoj se kuhinji upotrebljava mnogo sirovog povrća i salate.
- Jela se začinjaju sa svježim travama.

**OSOBNI SAVJET** Kušajte zdjelu »phoa«, juhe sa svježim povrćem, tjesteninom od riže i narezanim pilećim ili goveđim mesom. Ima malo masnoća i malo kalorija, a dobrog je okusa.

## Indijska kuhinja

Jedinstvena mješavina trava i začina daje indijskoj kuhinji poseban okus. Budući da mnogi Indijci ne jedu govedinu (a neki su i strogi vegetarijanci), mnoga indijska jela zasnivaju se na niskomasnim, vlaknima bogatim vrstama proteina, kao što su leće, slani grah i šareni grah s rižom ili nekim drugim žitaricama. Među onima koji jedu meso, janjetina i piletina vrlo su omiljene, premda su obroci mesa relativno mali. Curry, mješavina začina koja se u Indiji često upotrebljava pri pripremanju mesa i povrća, koristan je i za zdravlje.

- Mnogi začini od curryja – kurkuma (koja mu daje žutu boju), češnjak i kumin samo su neki od njih – mogu imati antioksidativna svojstva, a to znači da sprječavaju oksidaciju normalnih stanica od strane slobodnih radikala. To pomaže u sprječavanju raka i bolesti srca.
- Istraživanja pokazuju da začini od curryja mogu sniziti kolesterol i spriječiti stvaranje krvnih ugrušaka.
- Kurkuma i cimet, dva začina koja su sadržana u curryju, povećavaju učinkovitost inzulina u metabolizmu glukoze pa to može pomoći u kontroli dijabetesa.

Ima i drugih razloga zbog kojih biste trebali jesti indijsku hranu, čak i ako vam se curry ne sviđa. U indijskoj se kuhinji upotrebljava mnogo povrća, od graška do špinata i patlidžana, a sve je to odličan izvor vitamina i vlakana. Meso se obično peče, a ne prži. Dodaci, kao što su umaci na bazi jogurta i nane, ljuti su i sadrže vrlo malo masnoće.

**OSOBNI SAVJET** Bez obzira što je indijska hrana vrlo dobra, neka bi jela trebalo izbjegavati jer sadrže puno masnoće. Na primjer, jako pržena hrana kao što je poori, rahli kruh i valjušci punjeni povrćem sadrže puno masnoće. Indijci imaju vrlo mnogo vrsta kruha, uključujući i chapati, koji se priprema na žeravici, te naan, koji se peče u vrućoj pećnici od gline, poznatoj pod nazivom tandor. Umjesto valjušaka s povrćem, radije naručite pullao od povrća, jelo od riže i povrća (koje ima malo masnoće, ali je isto tako dobro), ili cvjetaču s curryjem.



Odlično jelo koje sadrži vrlo malo masnoće također je tandor – pileće meso bez kože, kuhano u umaku od jogurta.

Nemojte jesti ghee – bogati bistri umak od maslaca koji se upotrebljava za umakanje kruha i kao predjelo, jer zapravo sadrži više zasićenih masnoća nego sam maslac.

## MEKSIČKA KUHINJA

Meksička kuhinja jedna je od najpopularnijih stranih kuhinja u SAD-u. Na žalost, mnogi restorani (posebno lanci restorana s tzv. brzom hranom) uspjeli su pokvariti tu u osnovi zdravu hranu s malo masnoće – dodavanjem masnih sireva, kiselog vrhnja i mesa. To ne znači da trebate izbjegavati meksičke restoracije, ali naručujte pametno. Evo nekoliko stvari o kojima biste trebali voditi računa.

- Prava meksička kuhinja oslanja se na kombinaciju mahunarki i žitarica kako bi osigurala jeftine izvore proteina (tzv. meksička seljačka prehrana). Riža i grah ili tortilja (koja se pravi od kukuruza) i grah tipična su jela. Meso, ako se i koristi, koristi se vrlo štedljivo. (Izbjegavajte preprženi grah jer se često priprema na masti koja sadrži visoko zasićene masnoće.)
- Meksička se jela obično začinjaju s mnogim začinima, kao što su korijandar, kumin, origano, peršin, češnjak i, naravno, čili – ljuti feferoni. Svi ti začini i trave smatraju se snažnim oružjem protiv srčanih bolesti i raka.
- Salsa, salata koja se pravi od nasjeckane rajčice, čilija i luka, zapravo je nacionalno jelo u Meksiku. S njom možemo odlično obogatiti okus jela bez dodavanja soli ili masnoće (osim nešto malo natrija kojega ima u rajčicama).
- Meksički kuhari često pripremaju hranu iz mora s povrćem i grahom te tako kuhaju juhe ili neke vrste gulaša, a to je i pametan način smanjivanja proteina životinjskog podrijetla te masnoća.
- Svježe voće i povrće sastavni su dio svakodnevne prehrane, posebno među meksičkim Indijancima. Rajčica, krumpir

(svih vrsta), avokado, tikvice i papaja vrlo su popularni, a i odličan su izvor vitamina i drugih hranjivih tvari.

- Ako naručite jelo koje se priprema sa sirom, npr. tacos, zamolite kuhara da kod pripremanja stavi samo pola uobičajene količine sira.
- Čuvajte se primamljive košarice čipsa od tortilje, koji obično stoji na stolu, jer je pun masnoće i natrija.
- Guacamole, umak od avokada, može biti napravljen na bazi majoneze, koja ima puno masnoće. Dobra zamjena za nj jest salsa.



## **VODIČ KROZ ŽITARICE**

**N**ekada su u SAD-u ljudi koji sebi nisu mogli priuštiti meso bili prisiljeni »snalaziti se« s pomoću žita. Otkako Amerikanci počinju sve više voditi računa o smanjivanju rizika od raka i srčanih bolesti, žitarice se više ne smatraju »hranom za sirotinju«, već one postaju odabrana hrana. Kao odličan izvor vlakana i vitamina te s vrlo malo masnoća, žitarice postaju vrlo omiljena i sve raširenija hrana.

### **AMARANT**

Ovo je žito nekada bilo omiljena hrana astečkih Indijanaca. Zrnje je sitno i slično prosu a može se jesti kao žitarica, tj. glavno jelo ili kao prilog. Amarant je bogat lizinom, aminokiselinom koje nema u većini žitarica, a koja je bogata kalcijem i željezom. U trgovinama zdrave hrane prodaju se razne vrste hrane od amaranta (npr. pahuljice), ali u njima ima vrlo malo amaranta. Kupite pravi proizvod i sami ga pripremite. Nije ništa teže nego pripremanje riže, a trud se bogato isplati.

### **BULGUR**

To je pšenica koju su obradili na pari, a zatim osušili prije mljevenja. Tradicionalno žito Srednjeg istoka, bulgur je odličan prilog uz glavno jelo, a upotrebljava se i u pilavu i u tabouliju. Bogato je vlaknima, kalijem i vitaminima.

## GRANOLA (MÜSLI)

Žitni proizvod granola obično se sastoji od zobi i mnogo drugih dodataka, kao što su orasi, sušeno voće i sjemenke. Često se također zaslađuje medom ili melasom. Pozitivna je strana granole da sadrži puno vlakana, B-vitamina, kalija i vitamin E. Negativno je to što mnoge granole koje se prodaju po trgovinama sadrže vrlo mnogo šećera i masnoća pa ih treba izbjegavati. Međutim, na tržištu ima i nekih novijih granola koje sadrže manje od 2 g masnoće po obroku (ima i onih bez masnoće) a prilično su ukusne.

## HELJDA

To je zrnje zapravo plod iz porodice Fagopyrum, sličan rabarbari. Prženo zrnje naziva se kaša i tradicionalno je jelo u istočnoeuropskoj kuhinji. Kaša, koja ima okus sličan orasima, može se pripremati kao žitno zrnje ili prilog. Bijela, nepržena kaša ima sličan okus i može se pripremati na sličan način. Heljda je odličan izvor vlakana, ima i nešto E te B-vitamina. U usporedbi s drugim vrstama žita, ona je odličan izvor proteina, a sadrži čak i lizin, esencijalnu aminokiselinu koje nema u većini biljne hrane. Heljda (kaša) može se nabaviti u većini smoposluživanja.

**OSOBNI SAVJET** Budući da heljda nije žito, ona je prikladna za ljude koji su alergični na žito.

## JEČAM

To staro žito potječe iz kamenog doba. To dokazuju dijelovi biljke i kruha koje su otkrili arheolozi. Ječam je dobar izvor biljnih proteina, vitamina B te topivih i netopivih vlakana. (Topiva vlakna snizuju kolesterol, a netopiva reguliraju probavu.) U većini trgovina prodaje se ljuštteni ječam koji je jako obrađen, tako da su uklonjene mekinje, a vitamini i minerali dodani su naknadno. Ako kupujete u trgovinama zdravom hranom, naći ćete neprerađeni ječam, kod kojega je uklonjena samo vanjska ljuska. Možete također kupiti grubo mljeveni ječam (tzv. škotski, kod kojega je ljuska uklonjena, a zatim je samljeven). Premda za pripremu toga neprerađenog



ječma treba više vremena, on sadrži više vlakana i, po mojem mišljenju, zdraviji je.

## KAMUT

Kamut, poznat također pod nazivom *Triticum polonicum*, pripada u porodicu pšenice i upotrebljava se od davnina. Lakše se probavlja od pšenice i lakše ga podnose ljudi koji su preosjetljivi na pšenicu. Žitni proizvodi od kamuta mogu se nabaviti u trgovinama zdrave hrane.

## KREMASTE ŽITARICE

Usprkos svom imenu, kremaste žitarice ne sadrže kremu. To je brašno od cjelovitog zrnja, pomiješano s vodom i skuhanu. Kremasta pšenica i kremasta riža dvije su popularne kremaste žitarice koje se mogu nabaviti u svim trgovinama. Volim koristiti kremaste žitarice od cjelovitog zrnja jer sadrže puno vlakana i vitamina.

## KRUPICA

Krupica može biti od bilo kojeg žita. Žito se zdrobi kako bi se skratilo vrijeme kuhanja i dobije se krupica. Krupica može biti kukuruzna, ječmena, od smeđe riže i soje. Kukuruzna krupica, koja je najčešća, može se naći u mnogim samoposluživanjima. Na jugu se krupica poslužuje kao prilog, uz doručak.

**OSOBNI SAVJET** Krupica, koja se melje među mlinskim kamenjem i koju možete kupiti u trgovinama zdrave hrane, mnogo je zdravija nego ona koju možete kupiti u instant-pakovanju u samoposluživanjima. Sadrži više vlakana i vitamina, a i boljeg je okusa.

## KUSKUS

Kuskus je kaša koja se priprema od pšenične krupice, a dobar je izvor vlakana, B-vitamina i željeza. Na tržištu postoje instant-pakovanja te žitarice, ali vam ih ne bih preporučio (slična su nekoj

jestivoj kremi). Kupite pravi kuskus u trgovinama zdrave hrane. Kuskus se mora kuhati u posebnoj posudi s ugrađenim cjedilom ili u teškom loncu u koji ćete sami staviti cjedilo. (Obložite ga gazom kako biste spriječili prodiranje.)

Kuha se oko jedan sat. Poslužite kuskus topao, kao prilog (dodajte malo vonjače, badema ili sušenog voća), ili hladan, pomiješan s povrćem, kao salatu.

## MEKINJE

Mekinke se sastoje od vanjskih ovojnica zrnja žita, koje se često gube u procesu prerade. Mekinke su odličan izvor proteina, vlakana, B-vitamina i minerala.

## PIR (STRVINO ŽITO)

Pir je u rodu s pšenicom i sličan je kamutu, ali ga ljudi koji su preosjetljivi na pšenicu lakše podnose. Dobar je izvor proteina i sadrži svih osam esencijalnih aminokiselina, kojih obično nema u hrani što nije životinjskog podrijetla.

## QUINOA

Ovo »žito« zapravo je plod biljke koja raste u Andama. Quinoa obiluje sa svih osam esencijalnih aminokiselina pa je to čini kompletnim proteinom. Bogata je kalijem i željezom, a sadrži također malo cinka i B-vitamina. Quinoa ima blag okus i može se poslužiti kao prilog uz grah ili meso.

## SMEĐA RIŽA

Smeđa riža sastoji se od ljuske, mekinja i klica riže. Ta žitarica dobar je izvor vlakana, B-vitamina, proteina i minerala te drugih vitamina. Smeđa je riža dobra kao prilog, ali također bih je preporučio za doručak, pomiješanu s malo jogurta ili obranoga mlijeka te grožđica.



## TRITICALE

Ovo je žito bilo prvo koje je čovjek sam stvorio, a riječ je zapravo o hibridu pšenice i raži. Sadrži više proteina nego pšenica i raž, a bogato je i lizinom, esencijalnom aminokiselinom koje često nema u žitaricama. Brašno od triticale, cjelovite bobice triticale i pahuljice triticale mogu se kupiti u mnogim trgovinama zdrave hrane. (Ipak, u samoposluživanjima vjerojatno ga još nećete naći.) Držite se uputa o pripremanju na paketiću. U nekim slučajevima pahuljice triticale mogu zamijeniti zob u nekim receptima.

## ZDROBLJENA RIŽA

Zdrobljena se riža kuha i dobije se odličan žitni proizvod koji sadrži mnogo B-vitamina i vlakana. Poslužite je sa svježim ili konzerviranim povrćem, ili smeđim šećerom. Zdrobljena riža može se nabaviti u mnogim trgovinama zdrave hrane.

## ZOBENA KAŠA

Zobena kaša sadrži zobene mekinje, za koje je dokazano da snizuju kolesterol u krvi. Sadrži puno vlakana, malo masnoće i odlična je za doručak. Zbog okusa i hranjive vrijednosti osobno više volim staru varijantu toga proizvoda, koju trebate dugo kuhati. Možete je nabaviti u trgovinama zdrave hrane. Zasladite po želji grožđicama (radi dodatnog željeza i kalija) ili smeđim šećerom.

## MALI RJEČNIK

Ovo je mali rječnik pojmova koji se upotrebljavaju u ovoj knjizi:

**Ateroskleroza:** Stanje koje nastaje kad se arterije, koje vode krv u srce i mozak te druge vitalne organe, začepi gustom, žučkastom tvari poput voska, zvanom ploča (plak).

**Bolest srčanih arterija:** Stanje koje se javlja kad se arterije koje vode krv u srce začepi s tzv. plakom (pločama), ometajući protok krvi u srce.

**Dijastolički krvni tlak:** Krvni tlak obilježava se dvjema brojkama. Donji broj označava dijastolički tlak, koji nastaje u arterijama kad se srce odmara između dva udara. (Vidi sistolički tlak.)

**DNK (Dezoksiribonukleinska kiselina):** Nukleinska kiselina u kromosomima koja regulira nasljedna svojstva.

**Enzim:** Protein koji djeluje kao katalizator, ubrzavajući kemijske reakcije u tijelu.

**FDA: Food and Drug Administration,** američko Ministarstvo za hranu i lijekove

**Heterociklični aromatični amini (HAA):** Karcinogene tvari koje nastaju pri kuhanju mesa na vrlo visokim temperaturama.

**HDL (high-density lipoprotein), lipoprotein visoke gustoće:** Također poznat pod nazivom kao »korisni kolesterol«, HDL nosi neiskorišteni kolesterol u jetru da se nakon toga izluči u žuč. Vjeruje se da visoka koncentracija HDL-a smanjuje opasnost od srčanog napadaja.

**IU – International unit:** Međunarodna jedinica, mjera što se koristi za većinu vitamina koji su topivi u mastima.

**Karcinogen:** Tvar koja izaziva rak.

**Kolesterol:** Žučkasta, masna tvar poput voska, koju stvara jetra i neke specijalizirane stanice u čitavom tijelu. Smatra se da koncentracija kolesterola u krvi viša od 200 mg/dl povećava rizik od bolesti srčanih arterija.

**LDL (low-density lipoprotein):** Također poznat pod nazivom »štetni kolesterol«, LDL je glavni raznositelj kolesterola u tijelu. Visoka koncentracija LDL-a može uzrokovati nastajanje ploča



što mogu začepiti arterije koje dovode krv u srce i druge organe.

*Lipidi:* Lipidi su spojevi koji nisu topivi u vodi. Tu pripadaju masne kiseline, steroidi i druge važne kemijske tvari koje se nalaze u tijelu.

*Mg/dl:* miligrama po decilitru

*Nitriti:* Upotrebljavaju se za konzerviranje mesa. U želucu, zajedno s drugim kemijskim tvarima, tvore nitrozamine koji su kancerogeni.

*Policiklički aromatični ugljikohidrati:* Ove kancerogene tvari nastaju kad se meso peče na roštilju iznad otvorenog plamena a mast iz mesa kaplje na ugljen (žar). Nastaje kancerogeni dim koji obavlja i ispunjava meso.

*RDA (Recommended Daily Allowance):* To je dnevno preporučena količina koju određuje Food and Nutrition Board (Odbor za hranu i prehranu) pri National Research Council of the Academy of Sciences (Nacionalnom istraživačkom savjetu pri Akademiji znanosti).

*RE:* Ekvivalent za retinol, mjerna jedinica za vitamin A te betakaroten

*Sistolički tlak:* Krvni tlak izražava se pomoću dvije brojke, a gornja pokazuje sistolički tlak koji nastaje kad se srce steže i potiskuje krv u arterije.

*Slobodni radikali:* Visoko reaktivne molekule kisika koje mogu izazvati kancerogene promjene na stanicama, a mogu uzrokovati i prerano starenje i aterosklerozu.

*USRDA:* U.S. Daily Allowance – u Americi preporučene dnevne količine, koje je odredila FDA kao pravne standarde za označavanje sadržaja hranjivih tvari na naljepnicama za hranu. Zasnivaju se na najvišim vrijednostima RDA.

Ono što jedete može snažno utjecati na vaše zdravlje. Zapravo, već samo jedući pravu vrstu hrane možete spriječiti ili izliječiti čitav niz bolesti i poremećaja. Knjiga Earla Mindella *Hrana kao lijek* otkrit će vam kako treba pametno jesti.

Knjiga *Hrana kao lijek* jasno pokazuje kako voće, povrće, žitarice i riba mogu pomoći u borbi, sprječavanju ili liječenju svih bolesti, od akni i gljivičnih infekcija do srčanih oboljenja i osteoporoze. Prava hrana ima svojstva koja usporavaju proces starenja, mogu sniziti kolesterol, olakšati simptome menopauze i pridonijeti zdravoj trudnoći.

Dr. Earl Mindell objašnjava kako je lako dodati vrstu hrane koja pomaže u sprječavanju bolesti vašoj svakodnevnoj prehrani, a piše također o vitaminima i mineralima, kao i o količinama koje biste trebali uzimati zbog mogućeg korisnog djelovanja, istini o dodacima hrani (aditivima) i masnoćama u hrani, 100 najzdravijih vrsta jela, od amaranta do zelenog čaja te posebnim vrstama prehrane za muškarce, žene i djecu.

Knjiga Earla Mindella *Hrana kao lijek* pomoći će vam da se pravilno hranite i ostanete zdravi.

---

**Dr. Earl Mindell, farmaceut i doktor znanosti, autor je Biljne biblije, Vitaminske biblije i Prehrambene biblije za roditelje, kao i nacionalnog časopisa o prehrani. On je registrirani farmaceut, profesor prehrane na Sveučilištu Pacific Western University u Los Angelesu i drži seminare o prehrani širom svijeta. Živi na Beverly Hillsu, u Kaliforniji.**

ISBN 953-173-963-3



9 789531 739634